சித்தர்கள் அருளிய

வாசியோக பயிற்சி



இலவச பயிற்சி புத்தகம்

யோகி வே. இராஜா கிருஷ்ணமூர்த்தி

எளியமுறை வாசியோக பயிற்சி

சித்தர் என்பவர் யார்?

சித்தி என்றால் வெற்றி பெறல், அடைதல் என்று பொருள்படும்.

- **சித்தர்கள் காய சித்தி, வேதை சித்தி, யோக சித்தி, ஞான சித்தி ஆகிய சித்திகளைப் பெற்று இறைநிலை அடைந்தவர்கள்.**
- **படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் ஆகிய ஐந்தொழில்களை செய்பவர்கள்.**
- **இறவாநிலை பெற்று ஒளி உடலுடன் வாழ்பவர்கள்.**
- **சிலர் துரிய தியான நிலையில் இருப்பவர்கள்.**
- **சமூக சீர்திருத்தவாதிகள்.**
- **அறிவியலாளர்கள்.**
- **இறைவனோடு ஒன்ற அஷ்டாங்க யோகம் என்ற வாசி யோகம் சொன்னவர்கள். இது சித்தர்கள் செய்த யோகம் சித்தர் யோகம் மற்றும் சிவ யோகம் (இது வாசி யோகத்தின் உயர் நிலை).**
- **சித்த மருத்துவம் என்ற மருத்துவ முறை நிறுவியவர்கள்.**
- **மனிதன் இறந்து போகாமல் நோய் இல்லாமல் இளமையுடன் வாழும் சாகாக்கலை எனும் அறிவியலை உலகிற்குக் கொடுத்தவர்கள். அதில் இன்றைய மருத்துவ அறிவியல் முன்னேற்றமான ஸ்டெம் செல் தியரி பற்றிச் சொன்னவர்கள்.**
- **கேன்சர், எயிட்ஸ் போன்றத் தீரா நோய்களுக்கு மருத்துவ முறை சொன்னவர்கள்.**
- **எல்லையற்றக் கருணை மிக்கவர்கள். வேண்டியதைத் தரும் வல்லமை மிக்கவர்கள்.**
- **பிரபஞ்சப் பயணியாகப் பிரபஞ்சத்தைச் சுற்றி வந்தவர்கள். பிறகோள்களிலும் மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள் என்ற உண்மையைச் சொன்னவர்கள்.**

- காலப்பயணம் செய்தவர்கள்.
- அல்கெமி என்ற ரசவாதம் கண்டவர்கள்.
- பத்து அறிவுகள் பெற்றவர்கள்.
- அறுபத்து நான்கு வகை சித்திகள் பெற்றவர்கள்.

எப்படி சித்தர் ஆகிறார்கள்?

சாதாரண மனிதர்கள் சித்தர் கல்வி கற்று, வாசி யோகம் செய்து, சித்திப் பெற்று அதன்பின் 10 ஆண்டுகள் சிவயோகம் என்றத் தசதீட்சைச் செய்துச் சித்திப் பெற்றுச் சித்தர் ஆகிறார்கள்.

சித்தர்கள் எந்த வடிவில் உள்ளார்கள்?

மனித உடலுடன் மனிதர்களாக வாழ்பவர்கள். மக்களோடு மக்களாக வாழ்பவர்கள். சிலர் குகைகளில் வாழ்பவர்கள்.

இவர்கள் தனது மூச்சுக் காற்றை அதன் வழியில் இயக்காமல், மூச்சுக் காற்றைத் தனது விருப்பம் போல் இயக்குபவர்கள். இது அவர்களை அடையாளப்படுத்தும்.

துரிய தியானத்தில் சமாதி நிலையில் இருப்பவர்கள்.

இவர்களை இரண்டு வகைகளாகப் பிரித்தறியலாம்.

- முதல் வகை, சமாதி செல்பவர் (போகர்: இவர் முதல் சமாதி பழனியில் உள்ளது. இவர் சமாதியில் இருந்து வெளியே வந்து அருள் பாலிப்பதாக கோரக்கர் சந்திர ரேகை என்ற நூலில் சொல்கிறார்).
  ஸ்ரீரங்கத்தில் இராமானுஜர் 1000 ஆண்டுகளாக துரிய தியான சமாதியில் இருக்கிறார். இத்தகைய சித்தர் சமாதியில் இருந்து மீண்டு வந்து மக்களுக்கு அருள் புரிவார்.
- இரண்டாம் வகை சமாதி செல்பவர் மீண்டு வராமல் சமாதியில் இருந்து அருள் பாலிப்பவர். சுந்தரானந்தர் மதுரையில் முதல் சமாதி ஆகி பின்பு பட்டமங்கலத்தில் இரண்டாம் சமாதி ஆகி சமாதியில் இருந்து அருள் செய்கிறார்.

இறைவனுடன் ஒன்றி ஒளி உடம்பு பெற்றவர்கள்.

இவர்கள் ஒளி வடிவில் தரிசனம் தருபவர்கள். திருமூலர், காக புசுண்டர், அகத்தியர் ஆகியவர்கள் இத்தகைய சித்தர்கள்.

சித்தர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியுமா? பேச முடியுமா?

முடியும்.

வழி **1**

சித்தர்கள் இருக்கும் நிலையான துரிய தியான நிலைக்கு நம்மைத் தயார் செய்யவேண்டும். அகத்தியர் ஞானம் 30 இதுப்பற்றிச் சொல்கிறது. காகபுசுண்டர் வாசி யோகத்தில் ஒளி கண்டால், அந்த ஒளியில் (ஒளி உடலுடன்) இருக்கும் சித்தர்களில் நானும் ஒருவன். உன்னை காண காத்திருப்பேன் என்கிறார் பாடல் எண் 522 மற்றும் 523-ல் (துரிய தியானம்).

வழி **2**

கனவு நிலையில் தொடர்பு. இரவு தூங்கும் முன் சித்தர்களை வணங்கித் தியானம் செய்து நீங்கள் கேட்க வேண்டியதைக் கேட்டுத் தூங்குங்கள். இரவு கனவில் பதில் சொல்லுவார்கள் அல்லது காலையில் விடை கிடைக்கும்.

வழி **3**

சித்தர் நூல்களில் உங்களுக்கு உத்தரவு அல்லது வழி சொல்லி இருப்பார்கள். நீங்கள் படிக்கும் போது உங்களுக்கு மட்டும் தெரியும்.

யோகா என்றால் என்ன?

யோகா என்பது இணைதல், சேர்த்தல், கூடல் என்று பொருள்படும். அதிர்ஷ்டம் அல்லது சிறு முயற்சியில் பெரிய பலன் பெறல் என்று அர்த்தம். உபாயம் என்று கூறுவார்கள். இன்று உலகம் முழுவதும் பலவித யோகா முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன.

அவை,

- பக்தி யோகம்
- கர்ம யோகம்
- ஹட யோகம்
- அஷ்டாங்க யோகம் அல்லது வாசி யோகம் அல்லது குண்டலினி யோகம் அல்லது ராஜ யோகம் அல்லது கிரியா யோகம் அல்லது லய யோகம்.
- புத்தமத விபாசன
- ஜைனர்களின் யோகா
- சுபியிசம்
- சன்னி தியானம்
- கிறிஸ்தவ தியானம்
- சீக்கியர் யோகமுறை
- சக்கரத் தியானம்

இந்த யோகா முறைகளில் மதம் சாராது பிரபஞ்சம் முழுவதும் மனித குலத்திற்கு நன்மை தரும் யோகா முறை தமிழ்ச் சித்தர்களின் அஷ்டாங்க யோகம் என்ற வாசி யோகம்.

வாசி யோகம்

இறைவன் ஓம் என்ற பெரு வெடிப்பாக வெடித்தான். அப்பொழுது அகார, உகார, மகார, நாத, விந்து என்ற பஞ்ச வித்துக்கள் உருவாகின. அதில் மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என்ற, பஞ்ச பூதங்கள் உருவாயின. பஞ்ச பூதங்களால் இந்தப் பிரபஞ்சம் உருவானது. அதில் நான்கு வகை யோனி வழியாக ஏழு வகை உயிர் இனங்கள் தோன்றின. அதில் மனிதன் 96 தத்துவங்களுடன் இறைவனின் மாறுபட்ட உருவாகத் தோன்றினான். இவை அனைத்து இணைப்புகளால் உருவானது. இதை இறைவனின் யோக மாயை என்பார்கள்.

மனிதனாகப் பிறந்தவர், தன்னுள் இருக்கும் இறைவனை அறிந்து, மீண்டும் இறைவனோடு இணைதல் மனிதப் பிறவியின் முடிவு. இதுவே முக்தி, மோட்சம், ஞானம். இந்தத் தொழில் நுட்பத்தைச் சொல்லுவது அஷ்டாங்க யோகம். இதன் பிற பெயர்கள் வாசி யோகம், குண்டலினி யோகம், ராஜ யோகம். இதனை சிறிது மாற்றிச் செய்வது கிரியா யோகம். வாசி யோகத்தின் உயர் நிலை சிவ யோகம் அல்லது சிவராஜ யோகம் அல்லது சிவத்தவம். இதன் பகுதி மௌன யோகம், சாக்கிய யோகம் அல்லது உயிரின் சித்து.

அடிப்படை வாசியோகம் இந்த வலைத் தலத்தில் வீட்டில் வாசியோகம் என்னும் பகுதியில் கட்டணம் இன்றி சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது.

இந்த யோகம் செய்வதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- நோய்கள் நீங்கப்பட்ட உடல்.
- அளப்பரிய ஆற்றல்.
- அமானுஷ்ய சக்திகள், அஷ்டமா சித்திகள்.
- தானே இறைவன் போல் படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் என்ற ஐந்து தொழில்கள் செய்தல்.

உலக வாழ்வில் கிடைப்பது:

- **அனைத்து செல்வங்கள் பெறல்.**
- **இல்லற வாழ்வில் வெற்றி.**
- **தொழில் வெற்றி.**
- **மன அமைதி, மன அழுத்தம் நீங்கல்.**
- **முடிவு எடுக்கும் திறன்.**
- **நீதி நிலை நாட்டல்.**
- **அறிவுக் கூர்மை.**
- **உயர் ஞாபக சக்தி.**
- **மக்களை ஈர்த்தல்.**
- **செல்வாக்கு பெறல்.**
- **முயற்சியில் வெற்றி.**
- **எதிரியை வெல்லல்.**

வாசி யோகம் சார்ந்த பிற யோகம்

<u>பரியங்க யோகம்</u>: ஆணும் பெண்ணும் சேருதல்.

<u>சூரிய யோகம்</u>: சூரியனுடன் சேர்ந்து சூரிய சக்தி பெறல்.

<u>சந்திர யோகம்</u>: சந்திரனுடன் சேர்ந்து சந்திர சக்தி பெறல்.

<u>மௌன யோகம்</u>: மனிதன் பிரபஞ்ச வெளியில் இருக்கும் இறைவனோடு இணைதல்.

<u>சாக்கிய யோகம்</u>: மூச்சுக் காற்றை வெளிவிடாமல், சுவாசத்தை தன்னுள் நிறுத்தி சமாதி நிலை அடைதல். இதுவே உயிரின் சித்து.

வாசியோகம் என்றால் என்ன?

வாசி என்றால் என்ன? வாசி யோகம் என்பது எது? சிவயோகம் என்பது என்ன?

பிரபஞ்ச வெளியில் இருப்பது காற்று.

அது உடலுக்கு உள் வந்தால் மூச்சு.

மூச்சை நெறிப்படுத்தினால் மூச்சுப் பயிற்சி அல்லது பிராணாயாமம்.

உரிய காலக் கணக்கோடு மூச்சை நெறிப்படுத்தினால் உருவாவது வாசி.

வாசியைப் பிராணாயாமமாக செய்வது அடிப்படை வாசியோகம் அல்லது வாசிப் பிராணாயாமம்.

வாசியை ஆதாரத் தளங்களில் நிறுத்தி உரிய முறைப்படி அஷ்டாங்க யோகமாக செய்வது வாசி யோகம் அல்லது வாசித்தவம். வாசி யோகத்துடன் கல்ப மருந்துகள் உட்கொண்டு, கடும் பத்தியம் இருந்து பத்து ஆண்டுகள் செய்வது சிவயோகம். சித்தர் நிலை அடையச் செய்யும் கடைசித் தவம்.

பத்தியம்: சிவ யோகம் பழகத் துவங்கும் போதுப் பத்தியமாக, பெண் அல்லது ஆண், புளி, உப்பு, போதைப் பொருள், மாமிசம், மீன் தள்ள வேண்டும். ஒரு நேரம் உணவு உட்க்கொள்ள வேண்டும்.

இதன்படி கடும் தவம் செய்பவர் சித்தர் நிலை அடைவார்கள். அஷ்டமா சித்தி பெற்று, அழியா உடல் பெறுவார். இறைவனைக் காண்பார்கள். பேரின்ப நிலை கிடைக்கும். இத்தகைய சித்தர் இறைவனுடன் சேர்ந்து தானே இறைவன் ஆவது ஞான நிலை. ஞான நிலை பெற்றவரே ஞானி, முனி, ரிஷி, பிரம்ம ரிஷி.

இந்த படித்தரத்தில் நீங்கள் அடையும் நிலையை பொருத்து கட்டாயமாக பலன் உண்டு. பயிற்சியை இடையில் விட்டு விட்டுப் பிறகு விட்ட இடத்தில் இருந்து தொடரலாம். இதைத்தான் விட்ட குறை தொட்ட குறை என்பார்கள்.

யார் வாசி யோகம் செய்வது?

வாசி யோகாவில் பிராணாயாமம் வரை யாரும் பயிற்சி செய்யலாம். உலக வாழ்க்கை வெற்றி பெறும். அனைத்து செல்வமும் கிடைக்கும். உடல் உறுதி பெறும். குறைவு இல்லா இன்பம் கிடைக்கும். யாரும் எளிதில் வெல்ல முடியாது.

உயர் நிலை வாசி யோகமான சிவ யோகம் செய்வதற்கு முன் திருமணம் செய்து உலக வாழ்வில் பெற வேண்டிய புத்திர செல்வங்கள் பெற்று முடித்து, நாம் செய்ய வேண்டிய உலகக் கடமையை செய்து முடித்து நாற்பது வயதிற்கு மேல் அறுபது வயதிற்குள் செய்வது சிறப்பு. எழுபது வயது வரை கடும் முயற்சியுடன் செய்ய முடியும். அதன் பின் எண்பது வயது வரை செய்தால் நூறு வரை ஆயுள். எண்பதிற்குப் பின் பயன் இல்லை.

நாற்பது வயதிற்கு முன் சிவயோகம் செய்தால் தவறு என்ன?

சிறு வயதில் வாசித்தவம், மற்றும் சிவயோகம் செய்தவர் நீண்ட நாள் வாழ முடியாது. திரு ஞான சம்பந்தர், ஆதி சங்கரர், வள்ளலார், விவேகானந்தர் ஆகிய ஞானிகள் இளம் வயதில் பரு உடலை இழந்தார்கள். இன்றைய ஆய்வு சொல்வது, வாசித்தவம் அல்லது அதற்கு ஒப்பான பயிற்சி இளம் வயதில் செய்தால், அவர்களின் உயிர் அணுக்கள் குறைபாடு ஏற்பட்டு உள்ளது. இதனால் மலட்டுத் தன்மை அல்லது குறைபாடு உள்ள குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பு உண்டு.

பாடம் 1

வாசி யோகம் - அறிமுகம்

வாசி யோகம் என்பது சிவன், முருகன், அகத்தியர், திருமூலர், காகபுசுண்டர், போகர் போன்ற எண்ணற்ற சித்தர்கள் பலரும் செய்த யோகம் ஆகும். சித்தர்கள் வாசி யோகத்தைச் செய்த விதத்தையும் சித்தி பெற்ற விதத்தையும் நமக்குப் பாடல் வடிவில் அளித்துள்ளார்கள். அவர்கள் கூறியபடி நான் பயிற்சி செய்தேன். சித்தர்களின் வழியில் நான் பயிற்சி செய்தவற்றை உலகிற்கு விளக்க விழைகிறேன்.

மனிதன் இறைவனின் மாறுபட்ட வடிவமாக உள்ளான். மனிதன் 96 தத்துவங்களை உடையவன். இந்த 96 தத்துவங்கள் உடலாக உயிராக ஆன்மாவாக உள்ளன. உடல் உயிர் ஆன்மா மூன்றும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுகின்றன. உடலானது பருப்பொருளாக உள்ளது. உயிரானது ஆற்றல் (சக்தி) வடிவமாக உள்ளது. உடலையும் உயிரையும் இணைக்கும் சக்தியாக ஆன்மா திகழ்கிறது. அதுவே நம்முள் இருக்கும் சீவாத்மாவாகிய இறைவன். பரவெளியில் உள்ள இறைவன் பரமாத்மா ஆகும். நம்முள் இருக்கும் சீவாத்மாவை பரமாத்மாவுடன் இணைப்பதே முக்தி எனப்படும்.

மனிதன் உயிருடன் இயங்கப் பிரபஞ்சத்தில் இருந்து சக்தியை, மூச்சுக் காற்று வழியாகப் பெறுகிறான். இந்தச் சக்தித் தேவை மொத்தம் 96 கலை அலகுகள். (கலை என்பது சித்தர்கள் சக்தியை அளவிடப் பயன்படுத்தும் அலகு (Unit) ஆகும்). ஆனால் பிரபஞ்சத்திலிருந்தும் உடல் உற்பத்தி செய்யும் சக்தியிலிருந்தும் நமக்கு 84 கலைகள் அளவிற்கே சக்திக் கிடைக்கிறது. மீதம் 12 கலைகள் அளவிற்கு, இயற்கையாகவே எல்லோருக்கும் சக்திப் பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. இந்தச் சக்திக் குறைபாட்டினால், உடல் படிப்படியாக நலிவடைந்து மரணம் ஏற்படுகிறது. இதனைத் தவிர்க்க சித்தர்கள் கண்டறிந்து பயன்படுத்திய தொழில்நுட்பமே வாசி யோகம் ஆகும்.

நம்மைச் சுற்றிலும் இருப்பது காற்று. நாம் சுவாசிக்கும்போது அதுவே மூச்சுக் காற்று (சுவாசம்) என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த மூச்சுக் காற்று பிரபஞ்சத்தில் இருந்து உயிர் சக்தியை எடுத்து வருகிறது. இந்த உயிர் சக்தி உடலில் உயிர் சக்தியை உருவாக்குகிறது. இரண்டு சக்திகளும் உடல் முழுவதும் செல்களுக்குப் பரவி உயிர்ப்புச் சக்தி ஆகிறது. இதுவே உயிர். உயிரின் மறுபெயர் பிராணன்.

உயிரின் இயக்கத்தை அல்லது பிராண இயக்கத்தை நெறிப்படுத்துவது பிராணாயாமம் எனப்படும். அதாவது சுவாச இயக்கத்தை நெறிப்படுத்துதல் பிராணாயாமம் ஆகும். இந்த பிராணாயாமத்தைக் காலக் கணக்குடன் நெறிப்படுத்தினால், அதுவே வாசிப் பிராணாயாமம் எனப்படும். 32 நொடியளவு காற்றை உள்ளே இழுத்து, 64 நொடிகள் உள்ளே நிறுத்தி, 16 நொடிகளில் வெளிவிடப்படும் சுவாசம் வாசி ஆகும். இந்த மூச்சுக் காற்றுதான் வாசிக் காற்று எனப்படும். அஷ்டாங்க யோகத்தில் வாசிப் பிராணாயாமம் செய்வதே வாசி யோகம் எனப்படுகிறது.

இத்தகைய வாசி யோகம் செய்து, குண்டலினி என்னும் சக்தியை உருவாக்கி, அதை வாலையாக ஒளிரச் செய்ய வேண்டும். இந்த வாலை என்ற ஒளிதான் "பூரணம்" என்ற இறைவன். இந்த வாலை நமக்கு எல்லையற்ற சக்தியைக் கொடுக்கும். இந்தச் சக்திகளே "சித்தி" எனப்படும். சித்திகளில் 64 வகைகள் இருந்தாலும் முக்கியமான எட்டு சித்திகளே "அஷ்டமா சித்திகள்" எனப்படும். அமிர்தம் என்ற சாகாச் சுரப்பை வாலை கொடுக்கும். இதுவே உடலை அழியாமல் காக்கும்.

வாசி யோகச் சிறப்பு

உலகில் பலவித யோக மார்க்கங்கள் உள்ளன. எதைக் கடைப்பிடித்து ஞானம் பெற முடியும் என்ற கேள்விக்குத் திருமூலர் வழிகாட்டுவதைப் பார்ப்போம்.

அந்நெறி இந்நெறி என்னாதட் டாங்கத்
தந்நெறி சென்று சமாதியிலே நின்மின்
நன்நெறி செல்வார்க்கு ஞானத்தி லேகலாம்
புன்நெறி யாகத்திற் போக்கில்லை யாகுமே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 551

உலகில் பலவிதமான யோக நெறிகள் உள்ளன. அந்த நெறி, இந்த நெறி என்று எண்ணாமல் அஷ்டாங்கம் என்ற வாசி யோக நெறியைக் கடைப்பிடியுங்கள். அதில் சமாதி நிலை அடையுங்கள். இதனால் ஞானம் அடையலாம். யாகம், புனித யாத்திரை போன்றவற்றால் இறைவனை அடைய முடியாது. வாசி யோகம் செய்வதால் யோகச் சித்தியுடன் காய சித்தி, வேதைச் சித்தி, ஞான சித்தி ஆகியனவும் கிடைக்கும்.

வாசி யோகம் செய்யாமல் பிற சித்திகளை அடைய முடியாது. அனைத்து சித்திகளுக்கும் வாசி யோகமே அடிப்படையாகும்.

வாசி யோகம் ஏன் செய்ய வேண்டும்?

மனிதப்பிறவியில் ஒவ்வொருவரும் பெற வேண்டியவை நான்கு வகை சித்திகள்-

காய சித்தி

அழியும் உடலை அழியாமல் பாதுகாத்தல்.

வேதைச் சித்தி

ஒரு பொருளின் அணுத்தன்மையை மாற்றுதல், மதிப்பு குறைந்தவற்றை மதிப்பு மிக்கதாக மாற்றுதல், பயன்படுத்தல் ஆகியவை வேதையினைச் சார்ந்தது. சாகா மருந்து என்ற முப்பு செய்து முடித்தல் வேதைச் சித்தி எனப்படும்.

யோக சித்தி

யோகா என்றால் இணைத்தல் என்று பொருள். அழியும் உடலை அழியா உடலாக மாற்ற, இறைவனோடு இணைத்தலே காய சித்தி ஆகும். பொருள்களை இணைத்துப் புதிய பொருளைப் பெறுவது வேதை சித்தி ஆகும். இறைவனோடு இணைந்து ஒன்றிப்போதல் ஞானம் ஆகும். இம்மூன்றையும் பெறுவதற்கான தொழில்நுட்பத்தைச் சொல்வதுதான் வாசி யோகம். இதில் வெற்றி பெறுதல் "யோக சித்தி" எனப்படும்.

ஞான சித்தி

இதுவே முக்தி. காய சித்தி, வேதைச் சித்தி, யோக சித்தி ஆகியனவற்றை முதலில் அடைய வேண்டும். பின்னர் தன்னுள் இறைவனை ஒளி வடிவில் கண்டு, இறைவனுடன் ஒன்றி, நிலைத்தப் பேரின்பம் பெற்று, இறைவனாக ஐந்தொழில் (படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல்) செய்தலே ஞான சித்தி ஆகும். இந்த நான்கு சித்திகளையும் அடைய விரும்பினால் வாசி யோகம் செய்ய வேண்டும்.

பலவகை யோகங்கள்

யோகம் என்பதில் பலவிதங்கள் உள்ளன. இந்தியர்களின் யோகாவில் முக்கியமானவை:

பக்தி யோகம்: இறைவனிடம் பக்தி செய்து முக்தி அடைதல்.

ஹடயோகம்: உடலைப் பேணி, பலவிதப் பிராணாயாமங்கள் செய்து, பந்தனம், முத்திரை, கிரியை ஆகிய முறைகளைப் பின்பற்றி இறைவனை அடைதல்.

கர்ம யோகம்: நமது கடமைகளை விருப்பு வெறுப்பு இல்லாமல் இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்துச் செய்து, அதன் மூலம் இறைவனை அடைதல்.

வாசி யோகம்: இதற்கு அஷ்டாங்க யோகம், குண்டலினி யோகம், இராஜ யோகம் ஆகிய பெயர்கள் உண்டு. இதைச் சிறிது மாற்றிக் கிரியா யோகம் என்றும் உரைப்பார்கள். வாசி யோகத்தில் எட்டு அங்கங்கள் உள்ளன. அவை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகியன.

அஷ்டாங்க யோகம்:

அஷ்டம் என்றால் எட்டு என்பது பொருள். அங்கம் என்றால் உறுப்பு என்பது பொருள். உறுதியான உடல் பெற, உயர்ந்த அறிவு பெற, நிறைந்தச் சக்தி பெற, அறவழியில் நிறைந்தப் பொருள் ஈட்ட, நிறைவான இல்லறம் நடத்த, அமானுஷ்ய சக்திகளைப் பெற, உள்ளுறையும் இறைவனை அறிய, காய சித்திப் பெற, வேதைச் சித்தி பெற, ஞான சித்தி பெற, முக்திப் பெற வாசி யோகம் செய்தல் அவசியம். வாசி யோகத்தின் ஒவ்வொரு அங்கமாக அறிவோம். படிப்படியாக வாசி யோகத்தின் படிநிலைகளைக் காண்போம்.

பாடம் 2

வாசியோகம் - விளக்கம்

வாசி யோகம் என்பதில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

1. அடிப்படை வாசி யோகம் அல்லது வாசி யோகம் என்பதாகும்.

2. வாசியை வலது இடமாக சுவாசித்துச் செய்யும் சிவ யோகம்.

சிலர் இந்த இரண்டையும் குழப்பிக் கொள்கிறார்கள். சிவ யோகம் யோகிகளுக்கு மட்டுமே. ஆனால், வாசி யோகம் இல்லறத்தார்க்கும் உரியதாகும்.

அடிப்படை வாசி யோகம்

வாசி யோகத்தில் பிராணாயாமம் என்பது நான்காம் அங்கம். இந்த நிலையில் வாசியை உருவாக்கினால் அது வாசிப் பிராணாயாமம். இந்த வாசிப் பிராணாயாமத்தில், மூலாதாரத்தில் மனதைப் பதிய வைத்து வாசி யோகம் செய்ய வேண்டும். தன்னிச்சையாகக் கட்டுப்பாடின்றி இயங்கும் மூச்சுக் காற்றை நெறிப்படுத்தி வாசி யோகம் செய்ய வேண்டும். இதுவே அடிப்படை வாசி யோகம் ஆகும். வாசி யோகத்தால், உடல் உறுப்புகள் சிவந்து இளமையுடன் இருக்கும்; உடல் நலமாக இருக்கும்; முடி கருமையாக இருக்கும்; அறிவாற்றல் பெருகும்; ஆன்ம சக்தி மிகும்; உடலினுள் உறையும் இறைவன் நம்மை விட்டு நீங்கிப் போக மாட்டான்.

அடிப்படை வாசி யோகத்தை வாலை பூசை என்றும் கூறுவர். இந்த வாலை பூசைப் (அடிப்படை வாசி யோகம்) பற்றி இராமதேவர் விளக்குவதைக் காண்போம்.

பணிந்திட்ட மானதமாம் வாலை பூசைப்
பக்குவத்தைச் சொல்லுகிறேன் பண்புள்ளோர்க்குக்
கனிந்திட்ட மனதான கனிவால் மைந்தா
கருணையுள்ள பூரணத்தைக் கருத்திலேந்தி
அணிந்திட்ட ரேசகத்தால் கும்பகத்தைப் பற்றி
அப்பனே பூரணத்தைப் பூரிப்பூரி
தணிந்திட்ட மூலமதில் வாசிகொண்டு
தானிருத்தித் தீபவொளி தான்தானாமே
இராமதேவர், சிவ யோகம், பாடல் 23

இயம நியமத்தைக் கடைப்பிடித்து வாழும் நற்பண்பு மிக்கவர்களுக்கு வாலை பூசைப் பற்றி விளக்குகிறேன். இறைவனை எப்பொழுதும் கருத்தில் நிறுத்தி, மூலாதாரத்தில் வாசியை உருவாக்க வேண்டும். அதாவது பூரக, கும்பக, ரேசகத்தினை 32:64:16 என்ற விகிதாச்சாரத்தில் செய்து வாசிப் பிராணாயாமத்தினைச் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்தாயானால் உன்னுள் இருக்கும் இறைவனை ஒளி வடிவில் காணலாம். இதுவே சாலோக முத்தி என்றும் அழைக்கப்படும்.

சிவ யோகம்

சிவ யோகம் என்பது முப்பு என்னும் சாகா மருந்தினை உட்கொண்டு, மேல் நிலை வாசி யோகம் செய்வதாகும். பல சிவ கல்பங்களை உண்ண வேண்டும். இதனை பத்து ஆண்டுகள் செய்திட வேண்டும். இதற்குக் குருவின் உதவி தேவை. மேலும் பலவிதக் கட்டுப்பாடுகளும் உள்ளன. சிவ யோகம் மரணத்துக்கு ஒப்பான துயரத்தைத் தரும். முடிவில் அழியாத தேகத்தையும் முக்தியையும் தரும். இது யோகிகளுக்கு மட்டுமே. இதனை மூன்று ஆண்டுகள் செய்து முடித்தால் இளம் சித்தர் எனும் தகுதி கிடைக்கும். ஐந்து ஆண்டுகள் செய்து முடித்தால் சித்தர் எனும் தகுதி கிடைக்கும். நான் முடித்து உள்ளேன். எனக்குச் சித்தர்களே குரு.

மூலாதாரத்தில் காலக் கணக்கோடு வாசி யோகம் செய்து, குண்டலினியை உருவாக்கி, மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுக்தி, ஆக்ஞா ஆகிய ஆறுதலங்களில் வாசி யோகம் செய்து, குண்டலினியை மேலே ஏற்ற வேண்டும். பின்புக் குண்டலினியை, பிடரி வழியாக ஒவ்வொரு தலமாகக் கீழே இறக்கி, மூலாதாரத்தினை அடைய வேண்டும். அப்பொழுது இரண்டு நாசித் துவாரங்களின் வழியாகவும் வாசி யோகம் செய்ய வேண்டும். இதுவே சிவ யோகம். இதைக் கற்றுக்கொள்ள குருவின் துணை வேண்டும். 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர் எவரும் செய்யலாம்.

இத்தகைய சிவ யோகம் செய்பவர் யாருமில்லை. அப்படிச் செய்தவர் எமனை எட்டி உதைக்கும் தகுதி படைத்தவர் ஆவார். இதனைச் சித்தர்களும் யோக சித்தி அடைந்தவர்களும் மட்டுமே செய்ய முடியும். சிவ யோகம் செய்தவர்கள் சாரூப முக்தி பெறலாம். இறைவனின் ஐந்தொழில்களையும் (படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல்) செய்யலாம்.

அடிப்படை வாசி யோகம் செய்ய தீட்சை பெற வேண்டுமா?

செய்முறையைச் சொல்லித் தருவதே தீட்சை எனப்படும். பொதுவாகக் குருவிற்கு மாணவர் தட்சணை தர வேண்டும். குரு, கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இங்கு நான் யாருக்கும் குரு இல்லை, வழிகாட்டி மட்டுமே. மாணவர் இயம நியமத்துடன் அன்புடன் இருப்பதே நான் கேட்கும் கட்டணம்.

நான் வேறு கட்டணம் ஏதும் கேட்கவில்லை. நான் சொல்லித் தரும் செயல் முறைகளே தீட்சை. விருப்பமுள்ளோர் சாங்கியம் செய்ய வேண்டும் என்றால், உங்கள் வீட்டில் தீபம் ஒன்றை ஏற்றி வையுங்கள், சித்தரின் படம் அல்லது கடவுளின் படத்தை எதிரே வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சித்தரிடம், கடவுளிடம் வாசி யோகம் கற்றுத்தர வேண்டிக் கொண்டு, பயிற்சியினைத் தொடங்குங்கள். வாசி யோகம் சித்தர்களின் சொத்து. எனவே சித்தர்களிடம் வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.

பாடம் 3

வாசி யோகம் - சந்தேகங்களும் நிவர்த்தியும்

வாசி யோகத்தில் நான்காம் அங்கம் வாசிப் பிராணாயாமம். பிராணாயாமத்தை அறிவதற்கு முன் பலரும் வினவிய ஐயங்களைப் போக்க வேண்டும்.

வாசி யோகத்தை வெளிப்படையாகச் சொல்லலாமா?

குரு நேரடியாகச் சொல்லிக் கொடுக்காமல் வாசி யோகம் கற்க முடியுமா?

வாசி யோகம் செய்யத் துறவு அல்லது பிரம்மச்சரியம் அவசியமா? இல்லற வாழ்வில் இணைந்து இருந்தாலும் வாசி யோகம் செய்ய முடியுமா?

வாசி யோகத்தைப் பாதியில் விட்டுவிட்டால் துயர் வருமா?

நீங்கள் எப்படி வாசி யோகம் கற்றுக் கொண்டீர்கள்?

வாசி யோகம் செய்யத் தியான மண்டபம், காடு, குகை போக வேண்டுமா?

வாசி யோகம் செய்தால் செல்வம் போய்விடுமா?

குரு தீட்சை கொடுத்தால் முக்தியும் சித்தியும் கிடைக்குமா?

வாசி யோகம் செய்ய வயது வரையறை என்ன?

உடற்பிணி இருப்பவர் வாசி யோகம் செய்யலாமா?

வாசி யோகம் செய்ய பத்தியம் உண்டா?

வாசி யோகத்தில் இரண்டு நாசி சுவாசம், இடது நாசி சுவாசம், வலது நாசி சுவாசம், ஒரு நாசியில் உள் வாங்கி மறு நாசியில் வெளியிடல் ஆகியவை ஏன் செய்ய வேண்டும்?

வாசி யோகத்தை வெளிப்படையாகச் சொல்லலாமா?

நான்பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்
வான்பெற்று நின்ற மறைபொருள் சொல்லிடின்
ஊன்பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம்
தான்பற்றப் பற்றத் தலைப் படுந்தானே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 85

இந்த வான்வெளி ஆகிய பிரபஞ்சம் முழுவதும் நிறைந்த இறைவனுடன் நான் சேர்ந்ததால், எல்லையற்ற இன்பம் பெற்றேன். அதை வேதமாகத் திருமந்திரத்தில் கூறியுள்ளேன். அதைக் கற்றுக் கடைப்பிடிக்கக் கடைப்பிடிக்க, உங்கள் உடலின் உணர்வுகளில் அந்த இன்பம் தெரியும்.

திருமந்திரத்தில் அஷ்டாங்க யோகம் என்ற வாசி யோகமும், வாசி உருவாக்குவதும் இந்த வையகத்தில் உள்ள அனைவருக்காகவும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. எனவே, நான் அனைவருக்கும் வெளிப்படையாகச் சொல்வதில் தவறில்லை. இது குறித்து, காகபுசுண்டர் கூறியதைக் காண்போம்.

உலகோர்க்காய் இந்நூலை உரைத்திட்டேனே
உரைத்திட்டேன் கருக்குருவை வெளியாய்ச் சொன்னேன்
சித்திமுத்தி யோகஞான முறையும் சொன்னேன்
நெற்றிக்கண் திறப்பதற்கு நெறியைச் சொன்னேன்
குறைநீக்கி நரைமாற்ற முறையும் சொன்னேன்.
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம் 1000, பாடல்கள் 996, 997

காகபுசுண்டர் தனது பெருநூல் காவியத்தில் வாசி யோகம் செய்வது, நெற்றிக்கண் திறப்பது, உடல் நோய் நீக்குவது, நரை மாற்றுவது, முதுமை போக்குவது, அஷ்டமா சித்திகள் அடைவது, ஞானம் பெறுவது, முக்தி அடைவது ஆகியவற்றிற்கான வழிகளை வெளிப்படையாக விவரித்துள்ளார். இவற்றை இவ்வுலகில் உள்ள அனைவரும் அறியச் சொல்லியுள்ளார். எனவே, யோகத்தையும் ஞானத்தையும் வெளிப்படையாகச் சொல்லலாம்.

காகபுசுண்டர் எனக்குக் கொடுத்த கட்டளை:

நூல் உனக்குத் தருவதை மறைவாய் வைப்பாய். முறையான சீடருக்கு முழுதும் சொல்லு. நான் உனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்த நூலை மறைத்து வை. வாசி யோக முறையை முதலில் சொல். வாசி யோகத்தைக் கற்றுத் தேறிய, முறையான மாணவர்க்கு, சிவயோகமும் நான் நூலில் கூறியது முழுவதும் சொல் என்பது காகபுசுண்டரின் கட்டளை. எனவே, அடிப்படை வாசி யோகம் மட்டுமே, இந்நூலில் விவரிக்கப்படுகிறது. இது நன்மையைத் தவிர தீமை செய்யாது.

குரு நேரடியாகச் சொல்லிக் கொடுக்காமல் வாசி யோகம் கற்க முடியுமா?

இதற்கு ஆதி குருவும், திருமூலரும், பதஞ்சலியும், திருவள்ளுவரும் சொல்வதைப் பார்ப்போம்.

வாசி யோகம் மற்றும் சிவயோக சரித்திரம்:

ஆதிசேஷனுக்குச் சிவயோகம் கற்க ஆசை வந்தது. அதை விஷ்ணுவிடம் சொன்னார். விஷ்ணு அதற்கு மனிதராகப் பிறந்து, சிவனிடம் சிவயோகம் கற்றுக் கொண்டு, மீண்டும் வைகுந்தம் வா என்று ஆசீர்வதித்தார். அதன்படி பதஞ்சலியாக அவதரித்தார். அவரது உடல் இடுப்புக்குக் கீழ் பாம்பு, மேலே மனித உருவம். அவர் ஆதி சிவனிடம் வந்து வேண்டினார். அதன்படி சிவயோகமாமுனி, பதஞ்சலி, வியாக்கிய பாதர், நந்திகள் நால்வர் மற்றும் திருமூலர் ஆகிய எட்டு பேருக்கும் சிவயோகத்தைக் கற்றுக் கொடுத்தார். இதனை திருமூலர் தமது திருமந்திரப் பாடலில் தெரிவித்துள்ளார்.

நந்தி அருள்பெற்ற நாதரை நாடிடின்
நந்திகள் நால்வர் சிவயோக மாமுனி
மன்று தொழுத பதஞ்சலி வியாக்ரமர்
என்றிவர் என்னோ டெண்மரு மாமே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 67

திருமூலரிடம் காலாங்கி முனிவர் எப்படி சிவயோகம் கற்றார் என்பதைப் பார்ப்போம்.

பதியான பரிதலத்தில் பணிந்துநின்று
பார்க்கையிலே திருமூலர் பாதம்கண்டு
கெதியான மோட்சமென நிற்கும்போது
கேசரியால் மனோன்மணியாள் கவடைத் திறந்து
விதியான அமைத்தவிதி எழுத்துகூட்டி
வீடான நவக்கிரக விவரம் சொல்லி
மதியான தவம்காட்டி ரவியும் சொல்லி
மார்க்கமுடன் வாசியுடன் வழி சொன்னாரே
காலாங்கி நாதர், கற்பவிதி 82, பாடல் 2

மனோன்மணித் தாய் வாழும் வீடான சுழிமுனையில் துரிய தியானத்தில் இருந்தேன். அப்பொழுது திருமூலரின் பாதம் கண்டேன். எனக்கு நற்கதி கிடைக்க மோட்சம் என்ற முக்திக்கு வழி கேட்டேன்.

அகரம் உகரம் ஆகிய எழுத்துகளின் பொருளும் அவற்றைச் சேர்க்கும் முறையும் சொன்னார். நவக்கிரக வீடு என்ற உடல் தத்துவம் தொண்ணூற்றாறின் விவரத்தைச் சொன்னார். வாசி யோகம் செய்யும் வழியும், மதியான தவம் என்ற சிவயோகமும், ரவி என்ற முப்பு மார்க்கமும் சொன்னார்.

இந்தப் பாடலில் அறிவது- காலாங்கி முனிவர் துரிய தியானத்தைத் திருமூலரிடம் கற்றார். ஆனால் நேர்முகமாகக் கற்கவில்லை. பதஞ்சலி பாடம் சொல்லிக் கொடுத்ததைச் சொல்லியுள்ளார். இது புராணச் செய்தி. பதஞ்சலி சிவயோகம் கற்றபின் வைகுண்டத்திற்குத் திரும்பிச் செல்ல காலம் வந்தது. அப்பொழுது மனிதர்களுக்குச் சிவயோகம் கற்றுக் கொடுக்க விரும்பினார் பதஞ்சலி. அவர் ஆதிசேஷனின் அம்சம். அவரது பார்வை அல்லது மூச்சுக் காற்று பட்டாலே சாதாரண மனிதர்கள் எரிந்து விடுவார்கள். எனவே, தன்னைச் சுற்றித் திரை அமைத்து, அதனுள் இருந்து கொண்டு மாணவர்களை நேரில் பார்க்காமலேயே பாடம் கற்பித்தார். அவரின் சொற்களைக் கேட்டு மாணவர்கள் படித்தார்கள். அது போன்றுதான் நான் நூலின் வழியாகவும், முகநூல் போன்ற சமூக ஊடகங்கள் வழியாகவும் அளிக்கிறேன். அதைப் படித்தும் கேட்டும் சாதகர்கள் பயில்கின்றனர்.

கொள்ளுவதற்குக் குருவேணும் என்றெண்ணி
யுள்ளங் கலங்கா துரைக்க உலகிலுண்டோ
கள்ளமல்ல இந்நூல் கனிந்த குருவாகும்
வள்ளுவனென் மெய்யுரையாய் வையகத்தில் பாடினேனே
திருவள்ளுவர், கற்பம் 300, பாடல் 176

<u>பொருள்</u>:

கற்றுக் கொள்வதற்குக் குரு வேண்டும் என்று உள்ளம் கலங்க வேண்டாம். இந்நூல் போல் கள்ளம் என்ற மறைப்பு இல்லாமல் சொல்லும் நூல் உலகில் இல்லை. என்னுடைய நூலே முதிர்ந்து பழுத்த குரு என்பதை உண்மையாக உலகிற்குச் சொல்கிறேன். எனவே, நீங்கள் குரு கிடைக்கவில்லையே என்று கவலைப்பட வேண்டாம். நான் எழுதுவது குருவாக இருக்கும்.

வாசி யோகம் செய்யத் துறவு அல்லது பிரம்மச்சரியம் அவசியமா?

இல்லற வாழ்வில் இணைந்து இருந்தாலும் வாசி யோகம் செய்ய முடியுமா?

வாசி யோகம் செய்யத் துறவு அல்லது பிரமச்சரியம் அவசியம் இல்லை. இது குறித்து சித்தர்களின் கருத்துகளை, அவர்களின் பாடல்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு அறிந்துக் கொள்வோம்.

திருமூலரின் கருத்து

அஞ்சும் அடக்கடக் கென்பர் அறிவிலார்
அஞ்சும் அடக்கும் அமரரும் அங்கில்லை
அஞ்சும் அடக்கினால் அசேதன மாமென்றிட்டு
அஞ்சும் அடக்கா அறிவு அறிந்தேனே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 2033

கண்டு, கேட்டு, உண்டு, முகர்ந்து, உற்று அறியக் கூடிய ஐந்து புலன்களையும் அடக்கு அடக்கு என்று அறிவு இல்லாதவர்கள்தான் சொல்வார்கள். அவ்விதம் அடக்கிய கடவுள் மேலுலகிலும் இல்லை. அவ்விதம் அடக்குவது அறிவுடையது இல்லை (அசேதனம்) என்று அறிந்தேன். ஆகையால் ஐந்தும் அடக்காமலேயே முக்தி பெறும் அறிவு அறிந்தேன். எனவே, முக்தி அடைய, பிரம்மச்சரியம் அவசியம் இல்லை.

ஆண்-பெண் இணைதலைக் கர்பக்கிரியை மற்று பரியங்க யோகம் என்ற இரண்டு அத்தியாயங்களில் திருமூலர் திருமந்திரத்தில் விவரிக்கிறார்.

அறிகின்ற மூலத்தின் மேல்அங்கி அப்புச்
செறிகின்ற ஞானத்துச் செந்தாள் கொளுவிப்
பொறைநின்ற இன்னுயிர் போந்துறை நாடிப்
பரிகின்ற பத்தெனும் பாரஞ்செய் தானே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 452

மூலாதாரத்திற்குச் சிறிது மேலே உள்ள ஆண் பெண் குறிகளும் கால்களும் இணைந்து, அங்கி அப்பு என்ற சுக்கிலம், சுரோணிதம் கருப்பையில் பெய்யச் செய்யும் ஞானம் தந்தவன் இறைவன். இதனால் பெண்ணைப் பத்து மாதங்களுக்குக் குழந்தையைக் கருவில் சுமக்கச் செய்து, குழந்தைப் பிறக்க வைத்தவன் இறைவன். ஆணும் பெண்ணும் இணைந்து சந்ததியை உருவாக்குவது, இறைவன் தந்த இயற்கை ஞானம்.

கண்டனும் கண்டியும் காதல்செய் யோகத்து
மண்டலம் கொண்டிரு பாலும் வெளிநிற்கும்
வண்டியை மேற்கொண்டு வானீர் உருட்டிட
தண்டொரு காலும் தளராது அங்கமே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் **827**

ஒத்த மனமும் உடலும் கொண்ட கணவனும் மனைவியும் இணைந்து, காதல் செய்வது பரியங்க யோகம். அப்பொழுது உடலிலுள்ள இருவரின் அக்கினி, சூரிய, சந்திர மண்டலங்களும் இணைந்து, இருவரின் உயிர் சக்தியும் பரவெளியில் ஒன்றும். இவ்விதம் வாநீர் என்ற சுக்கில சுரோணிதம் கலப்பதால் இருவரது உடலும் கெட்டுப் போகாது.

விந்து விட்டால் நொந்து கெடும் என்ற வாக்கியத்தை மேற்கோளாகக் காட்டி, யோகம் செய்யப் பிரம்மச்சரியம் வேண்டும் என்பார்கள். அது தவறு. விந்து என்பது தலைக்கு மேல் நான்கு விரற்கிடை உயரத்தில் இருக்கும் சஹஸ்ராரம் அல்லது பிரம்மரந்திரம் என்ற தலம் ஆகும். வாசி யோகம் செய்யும்போது சுழிமுனை என்ற தலைக்குள் இருக்கும் இடத்துடன் வாசி யோகத்தை முடிக்கக் கூடாது. அதற்குமேலே அமைந்துள்ள சகஸ்ராரத் தலமும் ஏறி வாசி யோகம் செய்ய வேண்டும்.

இந்த விந்து என்ற சஹஸ்ராரத்தலம் வரை ஏறி வாசி யோகம் செய்யாவிட்டால், யோகபலம் கெடும். இதுதான் விந்து விட்டால் நொந்து கெடும் என்பதன் பொருள்.

இராமதேவரின் கருத்து

ஆறானது இல்லறமே சத்தியென்று
அமர்ந்தி திருப்பான் கோடியினில் ஒருவன்தானே
இராமதேவர், சிவயோகம், பாடல் **19**/கசூ.
ஒருவனடா கோடியிலே ஒருவனுண்டு
உலகத்தோடு ஒற்றுமன தறிவாய்நிற்பான்
சிறுவனடா வறுமையிலே சென்றே நிற்பான்
சித்துமிகுத்து உடையவன் அவனேயாகும்
குருமொழியை மறவாதான் குருவேயாகும்
குண்டலியின் நந்தியொளி கூறுவான்பார்
திருவிருந்தப் பதியறிந்து வாலைபூசை
செவ்வையாய்ச் செய்தவனே சித்தனாமே
இராமதேவர், சிவயோகம். பாடல் **20**

இல்லறம் பற்றி இராமதேவர் விளக்கும் பாடலின் பொருள்: நதியானது உயிர்களுக்கும் மனிதர்களுக்கும் நன்மையைத் தருவது போன்று, இல்லறமானது சித்திக்கும் முக்திக்கும் சக்தியைக் கொடுக்கும் என்பதைக் கோடியில் ஒருவரே அறிவார், அவர் ஆறுதலங்களையும் அறிந்து, சிவயோகத்தில் வாலை பூசையைச் செவ்வையாகச் செய்வார். சித்துக்கள் அவரிடம் இருக்கும். சிறு குழந்தைபோல் ஒளிவு மறைவு அற்ற வாழ்க்கையை வாழ்வார். வறுமையில் வாழ்பவர் போல் எளிமையாக இருப்பார். சித்தர்கள் சொன்ன குருமொழியை மறவாதவர். சாதாரண உலக மக்கள் போல் வாழ்வார். மனதை நெறிப்படுத்தி அறிவின் வழியில் இயக்குவார். வாசி யோகத்தில் குண்டலினி எழும் வகையும் அதன்மூலம் நந்தி ஒளி என்ற வாலை என்ற பூரணன் என்ற இறைவனைக் காணும் வழியும் சொல்வார். இவர்தான் சித்தர். இவ்வாறாக, வாசி யோகம் செய்தப் பின் சிவயோகம் செய்யவும், சித்திப் பெற்று சித்தன் ஆவதற்கும், சித்தர் கல்வி சொல்லிக் கொடுப்பதற்கும் இல்லறம் சக்தியைக் கொடுக்கும் என்று இராமதேவர் உறுதிபடக் கூறுகிறார்.

அகத்தியரின் கருத்து

ஆணென்றால் பெண்வேண்டும் பெண்ணுக் காணும்
அல்லாட்டல் ஒன்றுமில்லை அலைச்சல் தானே
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் 223

ஆணாகப் பிறந்தவருக்கு பெண்ணும், பெண்ணாகப் பிறந்தவருக்கு ஆணும் வேண்டும். அப்படி இல்லை என்றால் எந்த சித்தியும் கிடைக்காது. தனித்து வாழ்வது வீணான முயற்சியாகும்.

கோரக்கரின் கருத்து

ஐயமின்றி இல்லறத்தில் இருந்தேசித்து
அறிந்து மனக்களிப்பாலே அசடுநீக்கி
நொய்வின்றி பிறப்பிறப்ப தனைநீத்து
நீணிலத்தில் ஞானசித்தனாக வாழ்வான்
கோரக்கர், சந்திர ரேகை, பாடல் 78

இல்வாழ்கையில் இருந்துகொண்டு சித்தி அடையும் மார்க்கத்தை கடைப்பிடி. சந்தேகம் வேண்டாம். இதனால் பேரின்பம் என்ற மனமகிழ்ச்சி உருவாகும். உடலில் உள்ள மாசு நீங்கும். ஆகையால் பிறப்பு இறப்பு அற்ற காயசித்தி நிலையை அடைவாய். மற்றும் ஞானம் பெற்று ஞான சித்தனாக வாழ்வாய்.

மாயை நிறை பேரின்ப மங்கை தன்னால்
மாயாமல் இருப்பதற்கே ஆண்பெண்ணாக
சாயை கொண்டு அமைத்திட்டார் ஐயன்தானும்
சடம்விட்டுப் போவதற்காய் படைக்கவில்லை
கோரக்கர், சந்திர ரேகை, பாடல் 62

மாயா சக்தியாகப் பேரின்பம் தருபவள் பெண். அவளுடன் சேர்ந்து இருப்பதால் இறந்து போவோம் என்பது தவறு. அப்படி இறந்து போவதற்காக ஆணையும் பெண்ணையும் இறைவன் படைக்கவில்லை. பிரபஞ்சத்தில் இறைவன் சக்தி சிவனாக உள்ளான். அவர்களின் சாயலாக ஆணையும் பெண்ணையும் நீண்டகாலம் பேரின்பம் பெற்று வாழப் படைத்தான்.

இத்தரையில் மறைத்து வைத்தார் தீட்சை காணார்
இல்லறம்தான் இகபரத்தின் மோட்ச வீடே
கோரக்கர், சந்திர ரேகை, பாடல் 54

தசதீட்சை செய்து முக்தி பெறாதவர், தான் இல்லறத்தில் இருந்தால் முக்திபெற முடியாது என்று உலகில் சொல்லிவைத்தார். அது உண்மை இல்லை. இல்லறம்தான் உலகவாழ்வில் மற்றும் யோகச் சாதனையில் மோட்சம் என்ற முக்தியைத் தரும்.

திருவள்ளுவரின் கருத்து

அறத்தாற்றின் இல்வாழ்க்கை ஆற்றின் புறத்தாற்றின்
போஒய்ப் பெறுவது எவன்
திருவள்ளுவர், திருக்குறள், குறள் 46

அறவழியில் இல்வாழ்க்கை நடத்தினால் வரும் பயனைவிட துறவறத்தில் கிடைப்பதற்கு எதுவும் இல்லை.

ஆற்றின் ஒழுக்கி அறனிழுக்கா இல்வாழ்க்கை
நோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து
திருவள்ளுவர், திருக்குறள், குறள் 48

அறவழி வழுவாது இல்வாழ்க்கை வாழ்பவர் துறவு வாழ்க்கை வாழ்பவரைவிட மேன்மையானவர்.

போகரின் கருத்து

வாய்த்ததையா எந்தனுக்கு மனைவி தானும்
இல்லறமும் துறவறமும் எனக்கே சித்தி
போகர் **1000,** பாடல் **180.**

எவர்தேறப் போகிறார்கள் என்று எண்ணாதே
மருளாமல் இருப்பவரே பெரியோராகும்
மாதருடன் வையகத்தில் வாழலாமே
போகர் **1000** பாடல் **212**

இணை பிரியாமலே துணை மறவாதே நீ
பிணை வழிமாதர்கள் தனையும் அகற்றிடு
உடை கட்டியே மையல்கள் ஊட்டியே
உலகத்தையே சாம்பல் ஆக்கிடும்
போகர் **1000,** பாடல் **214**

எனக்கு வாய்த்த மனைவியால் இல்லறத்திலும் துறவறத்திலும் வெற்றி பெற்றேன். வாசி யோகம் செய்து கற்பங்களை உட்கொண்டு, யார் வெற்றி அடைவார்கள் என்று மிரண்டு போகாமல் இருப்பவர் பெரியவர். அத்தகையோர் உலகத்தில் பெண்ணுடன் சேர்ந்து இல்லற வாழ்க்கை வாழலாம். உன் மனைவியை மறக்காமல் அவளை விட்டுப் பிரியாமல் இணைந்து வாழ். பிணைவழி மாதர் என்ற விலை மாதர்களை நினைவில் இருந்து அகற்று. அவர்கள் கவர்ச்சியான உடை அணிந்து கவர்ச்சிக் காட்டி உலகைச் சாம்பல் ஆக்குவார்கள்.

நாம் நடைமுறைச் செய்தியாய் அறிவது

ஆதி சங்கரர் முக்தி அடைய விரும்பினார். தேவி அவரை இல்லற இன்பம் அறிந்துவரச் சொன்னார். அவர் ஒரு சிட்டுக் குருவியின் உடலில் புகுந்து இல்லறம் அறிந்தார் என்பர் சிலர், அவர் ஓர் அரசனின் இறந்த உடலில் புகுந்து, இல்லறம் நடத்தி இல்வாழ்க்கை அறிந்தார் என்பர் சிலர், அதன்பின் மோட்சம் பெற்றார். திருஞான சம்பந்தர், ஆதிசங்கரர், வள்ளலார், விவேகானந்தர் ஆகியோர் இளம்வயதில் பரு உடல் நீத்தனர். இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரும் ஐம்பது வயதில் பரு உடல் நீத்தார். எனவே, துறவு வாழ்க்கையில் நீண்ட ஆயுள் கிடைக்காமலும் போகலாம். வசிஷ்டருக்கும் விசுவாமித்திரருக்கும் அகத்தியருக்கும் மனைவியுண்டு. பெரும்பாலான இந்துக் கடவுள்களுக்கு மனைவி உண்டு. எனவே, இல்லறத்தில் இருந்துக் கொண்டு வாசி யோகம் செய்வதே சிறப்பு.

நான் செய்யும் வாசி யோகமும், நீங்கள் செய்யும் வாசி யோகமும், வசிஷ்டர், விசுவாமித்திரர், வியாசரிஷி, சுகர், கக்கியர், கும்பநாதர் என்ற அகத்தியர், தென்னிந்தியச் சித்தர்கள் ஆகியோர் செய்த வாசி யோகம்தான். அவர்கள் இந்த வாசி யோகத்தைச் செய்துகொண்டு, இல்லற வாழ்விலும் சிறப்பாக வாழ்ந்தார்கள். இல்லறத்தில் இருந்தாலும் முக்தி தானே என்பது சித்தர் வாக்கு.

வாசி யோகத்தை பாதியில் விட்டு விட்டால் துயர் வருமா?

வராது. எந்த அளவிற்குப் பயிற்சி செய்தீர்களோ அதற்கு ஏற்பச் சக்தியும் சித்தியும் கிடைக்கும். பிற்காலத்தில் மீண்டும் வாசி யோகம் தொடரலாம். இதுவே விட்டகுறை தொட்ட குறை எனப்படும்.

நீங்கள் எப்படி வாசி யோகம் கற்றுக் கொண்டீர்கள்?

திருமணம் ஆனபின்பு, சித்தர் நூல்களைப் படித்துத் தட்டுத்தடுமாறி பிராணாயாமம் செய்யத் தொடங்கினேன். சில ஆண்டுகளில் பிராணாயாம நுணுக்கம் தெரிந்தது. ஐந்து ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர்தான் வாசி யோகம் என்ற அரியவழி இருப்பது தெரிந்தது. அதன்பின் வாசியைப் பழகினேன். பலநேரங்களில் சித்தர்கள் கனவில் கற்பித்தார்கள். சிறிது முன்னேறித் தியானம்வரை அஷ்டாங்க யோகத்தைக் கற்றேன். துரிய தியானத்தில் மேல்நிலை வாசி யோகம் கற்றுக் கொடுத்தார்கள். பின்பு அவர்களின் நூலில் கட்டளை கொடுத்தார்கள். காகபுசுண்டர் சித்தர்களுடன் எவ்வாறு பேசுவது என்பதை விளக்குகிறார்.

பாருமே மாலுடனே பிரமனோடு
பகர்தெய்வம் யாவையுமே திறந்துக் காட்டும்
வாருமே அவ்வாசல்வழி நீர்தானே
வந்தாக்கால் பேசிடுவோம் வாருமென்போம்
நீருமே அவ்வாசல் வராவிட்டாலே
நீரென்னைத் தேடாதீர் சும்மா நீரே
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம் 1000, பாடல் 383

வாசி யோகத்தில் ஆறுதலங்களின் வழியே மேலேறிச் சுழிமுனையைத் திறக்க வேண்டும். அங்கு துரிய தியான நிலையை அடையவேண்டும். அப்பொழுது காகபுசுண்டரும் பிற சித்தர்களும் உங்களுடன் பேசுவார்கள். வேறுவழியில் பேசமாட்டார்கள். முயற்சிப்பது வீண் என்கிறார்.

வாசி யோகம் செய்யத் தியான மண்டபம், காடு, குகை போக வேண்டுமா?

வேண்டாம். வீடு போதும். இந்த உடம்புக்குள் சோதி வடிவிலான இறைவன் உறைகிறான். அவனை வீட்டில் இருந்து, உடல் என்னும் கூட்டிலேயே கண்டு முக்தியைப் பெறலாம்.

வாசி யோகம் செய்தால் செல்வம் போய்விடுமா?

இல்லை. அறவழியில் செல்வம் வரும்; வறுமை வராது; வந்த செல்வம் போகாது.

குரு தீட்சை கொடுத்தால் முக்தியும் சித்தியும் கிடைக்குமா?

இல்லை. நீங்கள் தான் வாசி யோகம் செய்து முக்தி அடைய வேண்டும். சாஸ்திரங்கள் படித்தோ, குரு தீட்சை பெற்றோ, மந்திரங்கள் ஓதியோ முக்தியைப் பெற முடியாது. தாமே முயன்று வாசி யோகம் செய்ய வேண்டும்.

வாசி யோகம் செய்ய வயது வரையறை என்ன?

20 வயதிற்குக் கீழ் சிவயோகம் செய்து சித்தி பெற்றவர்கள், விரைவில் பரு உடலை இழப்பார்கள்.

25 வயதுக்குக் குறைவானவர்கள் சாதாரணமான பிராணாயாமம் செய்யலாம். சூரிய நமஸ்காரம் செய்யலாம். ஆசனங்கள் செய்யலாம். ஆனால் வாசி உருவாக்கக் கூடாது. ஏனெனில் உறுப்புகள் முழுமையாக வளர்ந்திருக்காது; உறுப்புகள் மென்மையாக இருக்கும்; வளர்ச்சி நடைபெற்றுக் கொண்டு இருக்கும். இந்தப் பருவத்தில் வாசி உருவாக்கக் கூடாது.

25 முதல் 40 வயது வரையிலான பருவம், வாசி யோகம் செய்ய ஏற்றக் காலமாகும். இப்பருவத்தில் செய்யும் வாசி யோகம் மிக்க பயன் தரும். பிரபஞ்சச் சக்தி நன்கு சேமிக்கப்படும். மிகுந்த சக்தி கிடைக்கும். ஆனால் மேல்நிலை வாசி யோகம் செய்தல் கூடாது.

இளவயதில் திருஞானசம்பந்தர், வள்ளலார், விவேகானந்தர் போன்றோர் உயர் ஞானத்தைப் பெற்றனர். ஆனால் அதனை உடல் தாங்கவில்லை. இளவயதில் பருவுடலை விட்டுச் சென்றனர். எனவே பக்குவமடையாத வயதில் ஞானநிலைக்குச் சென்றால், தாங்குதிறன் இன்றி பருவுடலை இழக்க நேரிடும்.

40 வயதுக்கு மேல், செல்கள் தளர்ச்சி அடையும்; புதுப்பித்தல் குறையும். இந்த சமயத்தில்தான் செல்களுக்குப் புத்தாக்கம் தேவை. அறிவும் மனமும் பக்குவப்பட்டு இருக்கும். இந்த பருவத்தில் செய்யப்படும் வாசி யோகம் முதுமையைத் தடுக்கும். இளமையை நிலைநிறுத்தும். சக்திக் குறைபாட்டைப் போக்கும்.

50 வயதிற்குமேல் செல்கள் புதுப்பித்தல் நின்றுபோய் அழியத் தொடங்கும். 50 வயதிற்குமேல் மேல்நிலை வாசி யோகம் செய்வது சிறப்பானதாகும். மேல்நிலை வாசி யோகம் சித்தியானபின் சிவயோகம் செய்யலாம். சிவயோகத்தின்பின் மௌனயோகம் செய்யலாம். 40 முதல் 60 வயதினர் வாசி யோகம் செய்தால் இளமையைப் பெறலாம்; நோயின்றி வாழலாம். பிராண வாயுவைத் தக்கவைக்கும் திறன் கிடைக்கும். 10-30 வருடங்களுக்கு முன்பு இருந்த அளவிலான இளமையை மீண்டும் பெறலாம். மௌனயோகம் வரை விடாமுயற்சியுடன் செய்தால் சாகாநிலையும் அடையலாம்.

70 வயதுக்குள் வாசி யோகம் தொடங்கியிருந்தால், 70 வயதுக்கு மேலும் தொடரலாம்.

70 வயதுக்குமேல் 80 வயது வரை வாசி யோகம் செய்வதில் அவ்வளவாகப் பயனில்லை. ஓரளவிற்கு ஆயுளை நீட்டிக்கலாம். உண்ட மருந்துகள் நன்றாக வேலை செய்யும்.

உடற்பிணி இருப்பவர் வாசி யோகம் செய்யலாமா?

முடிந்தவரை செய்யலாம். முடியாவிட்டால் செய்ய வேண்டாம். வாசி யோகத்தினால் நோய் எவ்வாறு நீங்கும் என்பதை காகபுசுண்டரது பாடல்வழி தெரிந்து கொள்வோம்.

சொல்லுவேன் தொண்டைநீர் இடுப்பின்நீரும்
தொங்குகின்ற சலநீர் மலநீர்மூன்று
கெல்லுவேன் கெல்லிடுங்கள் உடலேசுத்தி
கேசரத்தில் தொங்கிடலாம் உச்சிமேடை
நல்லவனே உச்சிமுதல் பாதமட்டும்
நடுநாடி மூலம்வரை மலத்தைப்போக்கும்
வல்லவனே மும்மலம்தான் தடையேசத்துரு
வாசிவலு ஆகினவன் போக்குவானே
காகபுசுண்டர், பெருநூல்காவியம் 1000, பாடல் 134

இப்பாடலில் மும்மலம் என்று குறிப்பிடப்படுவது என்னவென்றால்,

- தொண்டை நீர் என்பது, தொண்டையில் உள்ள கபம் சார்ந்த நோய்கள்,
- இடுப்பின் நீர் என்பது, சிறுநீர், சுக்கிலம் முதலியன சார்ந்த நோய்கள்,
- மலநீர் என்பது, சீரணம் சார்ந்த நோய்கள் ஆகும்.

இப்பாடலில் குறிப்பிடப்படும் நடுநாடி என்பது சுழிமுனை நாடி ஆகும். வாசி வலுவாக உள்ளவர்கள்தான் சுழிமுனையில் பிராணனைச் செலுத்தி, மேற்கண்ட மும்மலங்களையும் அவை சார்ந்த நோய்களையும் போக்க இயலும்.

வாசி வலுவாக வேண்டுமெனில், மூலாதாரத்தில் வாசியை உருவாக்க வேண்டும்; மூலாதாரத்தில் மனதை நிறுத்த வேண்டும்; மூலாதாரத்தினை வலுப்படுத்த வேண்டும். இதனையே,

நிற்குமந்த வாசியது உச்சிக்கேற நின்ற
இடை நின்ற உயிர் மூலம் நிற்கும்

என்பார் காகபுசுண்டர்.

வாசியை மேலே ஏற்றி, பின் பிடரி வழியே கீழே இறக்கி மூலாதாரத்தில் நிலை நிறுத்தினால் வாசி நிலைப்பட்டு உயிர் நிலைக்கும்.

வாசி யோகம் செய்ய பத்தியம் உண்டா?

வாசி யோகத்திற்குப் பத்தியங்கள் விரதங்கள் முதலியன தேவையா என்பதை காகபுசுண்டர் பாடலின்வழி அறிந்து கொள்வோம்.

பத்தியமே இல்லையடா முப்பதின்மேல்
பாரினிலே யாருக்கும் ஏனென்றக்கால்
சத்தியமே உடல்தளரும் பிராணன்குன்றும்
தவறுமே நாடியது நரம்பும்கூடப்
புத்தியுமே தான்மறையும் புசிப்பும்குன்றும்
புலால்எலும்பு ரோமம்முதல் நிறமேமாறும்
அத்தியுமே தான்மெலியும் பிராணன்நட்டம்
அசைந்தாடும் லகுவாகும் மெலிவுதானே!
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம்1000, பாடல் 533.

மேற்கண்ட பாடலில் வாசி யோகம் செய்வதற்கு ஏற்ற வயது முப்பதுக்கு மேல் என்கிறார். சிறு வயதில் குழந்தைகளுக்குச் சத்தான உணவு தேவை. வாலிப வயதிலும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கும் வேண்டிய அளவு உணவு தேவையாகிறது. முப்பது வயதுக்குமேல் இல்லறத்தார்க்குப் பத்தியமோ விரதமோ தேவையில்லை. நன்கு உண்ணலாம்.

விரதம் இருக்கிறேன், பத்தியம் இருக்கிறேன் என உணவைத் தவிர்ப்பதும் உணவைக் குறைப்பதும் வேண்டாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அந்த வேண்டாத விளைவுகளைக் காகபுசுண்டர் மேற்கண்ட பாடலில் பட்டியலிடுகிறார்.

- உடல் தளர்ச்சி அடையும்.
- பிராணசக்தி குன்றும்.
- நாடியும் நரம்புகளும் பலமிழக்கும்.
- புத்தியும்கூட சரிவர வேலை செய்யாது.
- பசி குறைந்து உணவை உடல் ஏற்கும் சக்தி குறையும்.
- முடியும் நரைத்துவிடும்.
- உடல் மெலியும். எலும்பும் மிருதுவாகி விடும்.
- உடல் முற்றிலும் வலிமை குன்றி பிராணன் போய்விடும்.

எனவே, விரதம், பத்தியம் இருக்கிறேன் என உணவைத் தவிர்ப்பதும் உணவைக் குறைப்பதும் கூடாது. நமக்கு எது தேவையோ அதுதான் உணவு. மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் மூலம் சர்க்கரை அளவு, கொழுப்பின் அளவு, சிறுநீரில் உப்பின் அளவு போன்றன கண்டு, அதற்கேற்ப உணவு உட்கொள்ளுங்கள். வாசி யோகத்திற்குப் பத்தியங்கள் தேவையில்லை. சரிவிகித உணவு எதுவும் சாப்பிடலாம். சிலருக்கு உப்பு, சர்க்கரை நோய் இருந்தால், அதற்கான பத்தியம் காத்தல் நன்று. நாளடைவில் நோய் கட்டுப்படும்.

மேலும் இது குறித்து, காகபுசுண்டர் பெருநூல் காவியத்தில்,

ஆமிந்த மார்க்கத்தை நாமேகாண
அங்கமுடல் மார்க்கத்தில் பத்தியமேனோ
நாமிந்தப் பத்தியத்தைக் கண்டிலோமே
நாட்டினார் பத்தியங்கள் விரதமார்க்கம்
தாமிந்த நெறிசொல்லக் கூடாதய்யா
தர்மமோ சொல்லிவைத்தார் துறவுக்காக
காமிந்த இல்லறத்தார் தவத்தார்க்கன்னம்
கைவாயும் வயிறுநிறையச் செய்தார்பாரே
வாய்வயிறும் கைநிறையச் செய்தார்க்கிந்த
வயிற்றெரிச்சல் சொல்லிவைத்தார் பத்தியம்போல்
சேய்வயிறைப் பட்டினியே போட்டுண்பார்போல்
சித்தர்களும் அமிர்தம்விட்டு விசமேயீந்தார்
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம்1000, பாடல்-114, 115.

மேற்கண்ட பாடலில் காகபுசுண்டர் வாசி மார்க்கத்தினைப் பத்தியங்கள் ஏதுமின்றித் தான் கடைப்பிடித்ததாகக் கூறுகிறார். ஆகவே, அடிப்படை வாசி யோகத்திற்கும் மேல்நிலை வாசி யோகத்திற்கும் பத்தியங்கள் ஏதும் தேவையில்லை என்பது தெளிவாகிறது. இல்லற நெறியில் உள்ளோர் எவருக்கும் பத்தியங்கள் விரதங்கள் ஏதும் தேவையில்லை. துறவு வாழ்க்கையில் உள்ளோர்க்குத்தான் பத்தியங்கள் தேவை. சிவயோகம் மற்றும் மௌன யோகத்தில்தான் யோகிகள், தாம் உண்ணும் கல்பங்கள் முறியாமல் இருக்கவே பத்தியங்கள் தேவைப்படும்.

குழந்தையைப் பட்டினி போட்டுவிட்டு தாம் மட்டும் உண்பவர் போல, இல்லறத்தாரைப் பட்டினி போடும் விதமாக சில சித்தர்கள் பத்தியம் கூறினர். அது தவறு என்கிறார் காகபுசுண்டர். இது அமிர்தத்தை விடுத்து விசம் கொடுப்பது போலாகும் என சித்தர்களைக்கூட திட்டுகிறார். எனவே, பத்தியம் தவிர்த்து உடலுக்கேற்ற உணவு உண்ணுங்கள்! நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்திடுங்கள்!!

வாசி யோகத்தில் இரண்டு நாசி சுவாசம், இடது நாசி சுவாசம், வலது நாசி சுவாசம், ஒரு நாசியில் உள் வாங்கி மறு நாசியில் வெளியிடல் ஆகியவை ஏன் செய்ய வேண்டும்?

நாடிகள் என்பது சக்தி ஓட்டப் பாதைகள். நமது உடலில் 72000 நாடிகள் செயல்படுகின்றன. இவை பத்து பிரதான நாடிகள் மூலம் கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றன. இந்த பத்து நாடிகளை மூன்று அதி முக்கிய நாடிகள் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

அவை இடகலை, பிங்கலை மற்றும் சுழிமுனை அல்லது குரு நாடி. அவற்றுள் சுழிமுனை நாடியை வாசி யோகம் மூலம் நாம் உருவாக்குகிறோம்.

இடகலை, பிங்கலை ஆகிய நாடிகள் நமது இடது நாசி மற்றும் வலது நாசித் துவாரம் வழி, இடது பக்க செயல்பாடு மற்றும் வலது பக்க செயல்பாடு எனப் பிரிந்து செயல்படுகின்றன. ஆயினும், இடகலை என்ற சந்திரகலை 16 நாத கலை சக்தி கொண்டது. பிங்கலை என்ற சூரிய நாடி 12 விந்து கலை சக்தி கொண்டது. இதனால் நாத உயிர் சக்தி (positive life energy) மற்றும் விந்து உயிர் சக்தி (negative life energy) சமநிலை அடையவில்லை. இதற்காக சுழிமுனை என்ற நாடியை வாசி யோகத்தில் உருவாக்குகிறோம். இதனால் தாரகலை என்ற 4 கலை சக்தி கிடைக்கும். இது பெரும் பலம் கொண்டது. இதனால் இடகலை பிங்கலை இரண்டும் சமநிலை பெற்று உடல் இளமையுடன் அழியாமல் இருக்கும். இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் இருந்து 32 கலை சக்திப் பெறப்படுகிறது. இந்த உயிர் சக்தி நமது உடல் முழுவதும் பரவி உடலில் உருவாகும் 64 கலை சக்தியுடன் சேர்ந்து 96 கலை சக்தியை உருவாக்கும். இது அளப்பரிய சக்தி நிலையாகும். இதுவே அனைத்து அபூர்வ சக்திகளுக்கும் சித்திகளுக்கும் அடிப்படை.

சாதரணமாக நாம் இரண்டு நாசியில் சுவாசிக்கிறோம். அப்பொழுது நாத கலை 16, விந்து கலை 12 என்ற வித்தியாசத்தால் 4 கலை அளவு சக்தி வீணாகிறது. இதை சமநிலைப்படுத்த ஒரு நாசியில் சுவாசம் அடைபட்டு நிகழும். அப்பொழுது குறைவான சக்தியே பெறப்படும். உயர்ந்த சக்தி பெற வாசி யோகத்தின் ஆரம்பத்திலேயே மூச்சை நெறிப்படுத்தத் தொடங்குகிறோம். முதலில் காலத்தை நெறிப்படுத்தி இரண்டு நாசியிலும் சுவாசித்து வாசி உருவாக்குகிறோம்.

பாடம் 4

வாசியோகத்திற்கான முன்தயாரிப்புகள்

வாசி யோகம் தொடங்குவதற்குச் சில முன் தயாரிப்புகள் வேண்டும். அதற்கு வாசியுடன் தொடர்புடைய காரணிகளை அறிந்து கொள்வோம். முதலில் உடலையும் மனதையும் இணைக்க வேண்டும். வாசி யோகம் உடலை அழியாமல் காப்பதாகும். அப்படியெனில் உடலை அழிப்பன எவை என்பதை முதலில் அறிந்துகொள்வோம்.

உடலை அழிப்பனவும் சுத்தி செய்யும் பயிற்சிகளும்

உடலை அழிப்பனவற்றை முத்தோசம் என்று சித்தர்கள் கூறுவர். முத்தோசம் என்பது வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியனவாகும்.

சென்னியில் (தலையில்) இருக்கும் பித்த நீர்.

இடுப்புப் பகுதியில் இருக்கும் வாத நீர்.

மூலாதாரத்தில் இருந்து கபாலம் வரை நாக்கு, தொண்டை, முதுகுத் தண்டு என எல்லாவற்றிலும் பரவி இருக்கும் சளிப்படலமே சிலேத்துமம் ஆகும்.

இம்மூன்றும் சமமாய் அதாவது சரிவிகிதமாக இருந்தால் தான் உடல் அழியாது. அதற்கு உயிர் சக்தி பெற வேண்டும். அதற்கு வாசி யோகம் செய்ய வேண்டும்.

வாசியுடன் தொடர்புடைய முக்கியக் காரணி மனம். மனதைப் பற்றி அகத்தியர் சொன்னது.

மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாயுவை உயர்த்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செம்மையாமே
அகத்தியர் #

சில மூடக் குருக்கள் இப்பாடலைக் காட்டி, வாசி யோகமும் மந்திரங்களும் செய்ய வேண்டாம். மனம் செம்மையானால் போதும் என்பார்கள். அவர்கள் இப்பாடலில் உள்ள மறைப்பை அறியார்கள். மனம் செம்மை ஆவது எப்படி என்றால் தியானம் செய்யுங்கள் என்பார்கள். ஆனால், மனம் செம்மையானால் தான் தியானம் கைகூடும். ஆக மனமும் செம்மை ஆகாது, தியானமும் கைகூடாது. இவர்கள் குழப்பவாதிகள்.

சித்தர்கள் இந்த மறைப்பை வேறு இடத்தில் விடுவிக்கிறார்கள்.

சுழிமுனையே திறந்தாக்கால் மனமொடுங்கும்
சுழியிலே அகப்பட்ட துரும்பு போலாம்
போகர், போகர் 7000, பாடல் 22

சுழிமுனை திறக்க வாசி யோகம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனம் செம்மைப்படும். வாசி யோகம் செய்து மனதைச் செம்மைப்படுத்திய யோகியின் மூச்சு, வாசியாக மாறிவிடும். எனவே, அவர் வாசி யோகம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அவர் சொல்லும் சொற்களே மந்திரம். எனவே, அவர் மந்திரங்கள் எதுவும் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்கிறார் அகத்தியர்.

எனவே, வாசி யோகமும் மனமும் நெருங்கிய தொடர்புடையவை. ஆனால் மனதை நெறிப்படுத்தினால்தான் வாசி யோகமே செய்ய முடியும். வாசி யோகம் செய்தால்தான் சுழிமுனை திறந்து, மனம் ஒடுங்கி, செம்மை ஆகும், யோகம் சித்தி ஆகும். யோகம் சித்தியானால்தான் ஞானம் சித்தி ஆகும். இதுவே முக்தி. மனதை நெறிப்படுத்தலே எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படை.

மனதை நெறிப்படுத்துவதற்கு, சித்தர்கள் ஹடயோகிகள் போன்றோர் பற்பல செய்முறைகளை வகுத்தனர். ஹட யோகிகள் திராடகம் என்ற செய்முறையைக் (தீட்சை) கடைப்பிடித்தனர். சித்தர்கள் சூரிய யோகம், சந்திர யோகம் அல்லது சூரிய சந்திர யோகம் என்ற செய்முறைகளை வகுத்தனர்.

இவற்றைச் சிருங்கேரி ஜகத்குரு "அபிநவ வித்யாதீர்த்த மகாஸ்வாமிகள்" செய்தார். விவேகானந்தர் செய்தார். இதன் அடிப்படையில்தான் கன்னியாகுமரி விவேகானந்தர் பாறையில் தியான மண்டபம் அமைக்கப்பட்டு உள்ளது. இதன் தத்துவ விளக்கத்தைப் பார்ப்போம். மனம் என்பது கண்டு, கேட்டு, முகர்ந்து, உண்டு, உயிர்க்கும் புலன்களின் தொகுப்பு ஆகும். இந்த ஐந்து புலன்களையும் குவியச் செய்தால் மனம் குவியும்; மனம் நெறிப்படும். இதற்கான தொழில்நுட்பமே திராடகாவும், சூரிய சந்திரயோகமும் ஆகும். நான் சில ஆண்டுகளுக்கு, இந்த பயிற்சிகளைச் செய்து வெற்றிக் கண்டேன். இந்த வெற்றியால், எனது 27ஆம் வயதில் என்னுடைய ஆவியை, நான் காண முடிந்தது. தொடக்கநிலை செய்முறைப் பயிற்சிகளைக் காண்போம்.

திராடகம்

ஒரு கடவுள் படத்தினை எதிரே வைத்துக்கொண்டு, கடவுளின் கண்களை மட்டும் இமைக்காமல் பாருங்கள். சிறிது நேரத்தில் கண்ணீர் வடியும். அதன் பின் பழகப் பழக கண்ணீர் வருவது நின்றுவிடும். சிறிதுச் சிறிதாக நேரத்தைக் கூட்டுங்கள். இரவில் குறைந்த ஒளி தரும் மின் விளக்கை எரிய வைத்து, அதைக் கண்ணிமைக்காமல் பார்த்துப் பழகுங்கள். இதனால் மனம் குவியும். கண்கள் சோர்வு அடையாமல், சிறிதுச் சிறிதாக நேரத்தைக் கூட்டிச் செய்யுங்கள். விவேகானந்தர் தியானக் கூடத்தில் ஓர் இருட்டு அறையில், "ஓம்" என்ற குழல் விளக்கு எரியும். அதைப் பார்த்துத் தியானம் செய்வார்கள். இந்தத் திராடகப் பயிற்சியானது, மன ஒருமைப்பாட்டிற்குப் பயன்படுவதுடன், பின்னாளில் பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம் சித்தியாகப் பெரிதும் உதவும் முன்பயிற்சியாகும்.

சூரிய யோகம்

சூரிய யோகம் அளப்பரிய சக்தியைத் தருவதாகும். சூரிய யோகத்தினால் பிரபஞ்சத்தில் இருந்து நமக்கு உயிர் சக்தி முழுமையாகக் கிடைக்கும். இராமர் சூரிய யோகம் செய்து, ஆதித்ய ஹிருதயம் என்ற மந்திரத்தை ஜெபித்து இராவணனை வென்றார் என்பர்.

சூரிய ஒளி தரும் டி வைட்டமின், உணவிலிருந்து கால்சியத்தைப் பிரித்து, உடலிலுள்ள செல்களுக்குக் கொடுக்கும். கால்சியம் உடலை இளமையாக வைத்திருக்கும். சூரிய யோகத்தினால் கண்கள் கெடாது, ஒளி பெறும்.

ஏதுமென்ற பங்குனி சித்திரை இரண்டில்
இதமாக உதயத்தில் ரவியை பாரு
தேருமடா கண்கூசிடாது இளமை வெயில்
தீர்க்கமாய் பிங்கலையில் கண் மூடிப்பரு .
நூறு மடங்காய் அருணன் காந்தி வீசும்
நுனியான சுழிமுனையில் உற்றுப்பாரு
பேருபெருஞ் சுழினையிலே கண் கெடாது
பேராக இன்னமொரு சேதி கேளு
அகத்தியர், பூஜா விதி100, பாடல் 11.

முதலில் குளித்துவிட்டு, மேல் ஆடை இல்லாமல் சூரியன் முன்பு நில்லுங்கள். ஓம் ந ம சி வ ய என்று 108 முறை சொல்லுங்கள். அல்லது உங்கள் விருப்ப ஜெபம், மந்திரம் சொல்லுங்கள்.

பின் கண்களை மூடிக்கொண்டு, மோதிரவிரலால் இடது நாசியை அடைத்துக்கொண்டு, வலது நாசியில் சுவாசியுங்கள். இவ்வாறு வலது நாசியில் சுவாசிப்பது சூரியகலை (பிங்கலை) சுவாசம் ஆகும். இதனால் சூரியகலை நாடி உருவாகும். இந்த சூரியகலை நாடியானது சூரியனின் சக்தியை உடல் முழுவதும் பரவிட வழிவகுக்கும். இதன்பின்னரே சூரியனைக் கண்ணிமைக்காமல் காணும் பயிற்சியினைச் செய்ய வேண்டும்.

சூரியன் உதயமாகும்போது சூரியனைக் கண்ணிமைக்காமல் காண வேண்டும். தொடக்க நாட்களில் ஓரிரு நிமிடங்கள் மட்டும் சூரியனைக் காணுங்கள். பின் படிப்படியாக 7 நிமிடங்கள் வரை பார்த்தால் போதும். 6 மணி முதல் 8 மணி வரையிலான இளம் சூரியனைத்தான் காணவேண்டும். (8 மணிக்குமேல் சூரியனைப் பார்க்க வேண்டாம்) பங்குனி, சித்திரை மாதங்களில் செய்வது சிறப்பு. மற்ற மாதங்களிலும் செய்யலாம். சூரியனை மேகம் மறைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் சூரிய யோகப் பயிற்சி செய்யலாம்.

சூரியனைப் பார்த்து முடித்தபின் கண்களை மூடிக்கொண்டு, அண்ணாக்கிற்கு மேல் மனதை நிறுத்திப் பாருங்கள். உள்ளுக்குள் ஒளி தெரியும். இந்தச் சூரிய யோகத்தினை உடனே தொடங்காதீர்கள். திராடகம் செய்து சித்தியான பின்பு, சூரிய யோகத்தினைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

சூரியயோகத்திற்குப் பிந்தைய பயிற்சி (பிராணாயாமத்திற்கான முன்தயாரிப்பு)

பின்பு வீட்டிற்குள் வந்து ஒரு கோரைப்பாய் அல்லது பருத்தித் துணிமேல் சம்மணம் இட்டு நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். இரண்டு நாசியிலும் உங்களால் எவ்வளவு மூச்சை இழுக்க முடியுமோ, அவ்வளவு இழுங்கள். எவ்வளவு நேரம் நிறுத்த முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் நிறுத்துங்கள். பின்பு வெளிவிடுங்கள். இப்படியாகத் தினமும் ஏழு முறை செய்யுங்கள். தொடர்ந்து பத்து நாட்களுக்குச் செய்யுங்கள்.

சந்திர யோகம்

கேளப்பா பூரணச் சந்திரனை நோக்கி
கெட்டியாய் நவமி முதல் தொட்டுப்பாரு
ஆளப்பா இடகலையிற் சுழுனை நோக்கி
அண்டரண்ட தீயெல்லாம் அகன்று போகும்
மாளப்பா தீபத்தில் சுழுனை நோக்கி
மருவியங்கே பார்க்கையிலே ஒளிதான் வீசும்
நாளப்பா அறுபதுநாள் இப்படியே பாரு
அகத்தியர், பூஜா விதி, பாடல் 111

சந்திர யோகம் என்பது சந்திரனைக் கண்ணிமைக்காமல் பார்ப்பதாகும். அமாவாசையில் இருந்து ஒன்பதாம் நாள் நவமி திதி ஆகும். நவமி இரவு முதல் பௌர்ணமி இரவு வரை தினமும் 2 முதல் 10 நிமிடங்கள்வரை சந்திரனைக் கண்ணிமைக்காமல் பாருங்கள். முடிந்தவரை பாருங்கள். அதன்பின் கண்களை மூடி அண்ணாக்கிற்கு மேல் உள்ள சுழிமுனையில் உள்ளே பாருங்கள். சந்திர ஒளி உங்களுக்கு உள்ளே தெரியும். இவ்விதம் பௌர்ணமி நாள்வரை பாருங்கள். வலது நாசியைப் பெருவிரலால் அடைத்து, இடது நாசிவழி சுவாசிக்கவும். அப்பொழுது ஓம் ந ம சி வ ய அல்லது விருப்ப மந்திரம் ஓதலாம். சாக்கிரதா அவத்தை என்ற நிலையில் இருந்துகொண்டு, சுய நினைவுடன் இதைச் செய்யுங்கள். சூரிய யோகத்தையும் சந்திர யோகத்தையும் குறைந்தபட்சம் அறுபது நாட்களுக்குச் செய்யுங்கள். அறுபது நாட்களுக்கு மேலும் செய்யலாம். சந்திரன் நெஞ்சுக்கு நேரே இருந்து உச்சிக்கு செல்லும் வரையிலான நேரத்தில் சந்திரயோகம் செய்வது சிறப்பு.

<u>இதன் தத்துவ விளக்கம்</u>

நமது இடதுநாசி வழியாகச் செல்லும் மூச்சு சந்திரகலை ஆகும். இது சந்திர யோகத்தால் பலப்படும். சந்திரனிடமிருந்து வரும் உயிர் சக்தி முழுமையாகக் கிடைக்கும். இந்த சூரிய சந்திர யோகங்களால் சூரிய சக்தியும், சந்திர சக்தியும் நம் வசப்படும்; உடல் வலுவும், மன வலுவும் ஓங்கும்; மனம் குவியும்; மிகுந்த சக்தி கிடைக்கும்; அறிவு சுடர்விடும். நான் இந்த யோகத்தைச் சில ஆண்டுகள் செய்தேன். தற்போதும் அவ்வப்பொழுது பௌர்ணமி அன்று செய்கிறேன். அனைவரும் செய்து பாருங்கள்.

பாடம் 5

அ உ ம்

பிராணாயாமத்தின் அடிப்படை மந்திரம் ஓம் ஆகும். இதை வாசி யோகத்தில் எப்படி உச்சரிப்பது என்பதைக் காண்போம். "ஓம்" எனும் மந்திரத்தின் விரிவாக்கம் அ+உ+ம் ஆகும். இந்த அ உ ம் தான் பிரணவம். இந்த அ உ ம் தான் பிரபஞ்சம். இந்த அ உ ம் தான் அனைத்தும். இந்த அ உ ம் எனும் உயரிய பிரணவ மந்திரத்தினை நன்கு வாய்விட்டு உச்சரிக்க வேண்டும். இதனை எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் உச்சரிக்கலாம். எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் உச்சரிக்கலாம். எந்தச் செயலையும் தொடங்குமுன் உச்சரிக்கலாம். எந்த வரைமுறையும் இல்லை. இந்த உயரிய மந்திரம் பற்பல நற்பயன்களை அளிக்க வல்லது.

இடது நாசி சுவாசம் (சந்திர கலை) 16 கலை ஆற்றல் = ம் (நேர்மறை)

வலது நாசி சுவாசம் (சூரிய கலை) 12 கலை ஆற்றல் = அ (எதிர்மறை)

தார கலை (அக்னி கலை) 4 கலை ஆற்றல் = உ (எதிர் மறை)

அ + உ = ம் அதாவது சூரிய கலை + தார கலை = சந்திர கலை. உயிர் சக்தி சமநிலை என்பது இது தான். இவ்வாறு "அ உ ம்" உச்சரிக்கக் கீழ்க்கண்டவாறு கால நிர்ணயம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

அ = 12 / 2 = 6 நொடிகள். உ = 4 / 2 = 2 நொடிகள். ம் = 16 / 2 = 8 நொடிகள்.

உங்கள் இடதுகையை முதுகுத் தண்டின் அடிப்பாகத்தில் வையுங்கள். "அ" என்று 6 நொடிகள் தொடர்ந்து சொல்லிப் பாருங்கள். உங்கள் கைகளில் முதுகுத் தண்டின் அடியில் அதிர்வு தெரியும். "உ" என்று 2 நொடிகள் சொல்லுங்கள். தொண்டையில் அதிர்வினை உணர்வீர்கள். "ம்" என்று 8 நொடிகள் சொல்லுங்கள். தலையினுள் அதிர்வை உணர்வீர்கள்.

இப்படியாக அ... உ... ம் = ஓம் என்று உச்சரித்துப் பாருங்கள். இந்த அதிர்வு அலை மூலாதாரத் தலத்தில் இருந்து சுழிமுனை தலம் வரை பரவி, ஆறு சக்கரங்களையும் ஊக்கப்படுத்தி, சக்தி சமநிலையை உருவாக்கும். உயிர் சக்தியைப் பெருக்கும். இதுவே வாசி யோகத்திற்கு அடிப்படையான மந்திரம். மூலாதாரத்தின் பீஜ மந்திரம். இதைச் சொல்லிப் பழகுங்கள். கவலை, பதட்டம், மன அழுத்தம், கோபம் போன்ற நிலைகளில்

சொன்னால், அவை குறையும். ஒரு செயல் வெற்றிபெற, செயலைத் தொடங்குவதற்கு முன் 27 முறைகள் அ... உ... ம்... சொல்லுங்கள். இதன் மகிமையை உணர்வீர்கள்.

அ + உ = ம், அதாவது சூரிய கலை + தார கலை = சந்திர கலை. இது உயிர் சக்தியைச் சமப்படுத்தும் நிலை ஆகும். நாம் நலமுடன் இயங்கப் பிரபஞ்சத்தில் இருந்து சக்தியை, மூச்சுக் காற்று வழியாகப் பெறுகிறோம். மற்றும் நம் உடலிலும் சக்தியை உற்பத்தி செய்கிறோம். இந்தச் சக்தி தேவை மொத்தம் 96 கலை அலகுகள். கலை என்பது சித்தர்கள் சக்தியை அளவிடப் பயன்படுத்தும் அலகு (Unit) ஆகும். பிரபஞ்சத்தில் இருந்து பெறுவது 32 கலை (Unit) அளவு சக்தி. இந்தச் சக்தியைப் பயன்படுத்தி உடல் 64 கலைகள் சக்தியை உற்பத்தி செய்கிறது. அதாவது ஒரு பிரபஞ்சக் கலை இரண்டு உடற்கலைகளை உருவாக்கும்.

நமது இடது நாசித் திறன் (சந்திர கலை) அல்லது இடகலை 16 கலைகள் சக்தியை உடையது. வலது நாசித் திறன் (சூரிய கலை) அல்லது பிங்கலை 12 கலைகள் சக்தியை உடையது. ஆக மொத்தம் 28 கலைகள் ஆகும். ஆயினும், பிரபஞ்சச் சக்தியைப் பெற 4 கலைகள் குறைபாடு உள்ளது. மேலும், இதனால் உடலில் உற்பத்தி செய்யும் சக்தி 8 கலைகள் குறையும். ஆக மொத்தம் 12 கலைகள் அளவிற்கு, சக்திக் குறைபாடு எல்லோருக்கும் ஏற்படுகிறது. இந்தச் சக்திக் குறைபாட்டினால், செல்களின் இயக்கமானது பாதிக்கப்பட்டு, கழிவுகளை அகற்ற முடிவது இல்லை. வேண்டிய அளவிற்குப் புதிய செல்களை உற்பத்தி செய்ய முடிவது இல்லை. இதனால் உடல் படிப்படியாக நலிவடைந்து மரணம் ஏற்படுகிறது. இதைத் தவிர்க்கும் தொழில்நுட்பமே வாசி யோகம்.

சந்திர கலை என்ற இடகலையும், சூரிய கலை என்ற பிங்கலையும் சமநிலையில் இல்லை. இரண்டின் வித்தியாசம் 4 கலைகள். இதனால்தான் நோய், மூப்பு, சாக்காடு ஆகியன ஏற்படுகின்றன. வாசியோகம் மூலம் தார கலை உருவானால் அது 4 கலைகளைக் கொண்டது ஆகும். அதன் தன்மை சூரியனைப் போன்றது. எனவே, சூரிய கலை 12 உடன் தார கலை நான்கும் சேர்ந்தால் 16 கலைகள் ஆகும். இது சந்திர கலை 16க்குச் சமம் ஆகும். இது தான்,

சூரிய கலை (12) + தார கலை (4) = சந்திர கலை (16)

சூரிய கலை = அ, தார கலை = உ , சந்திர கலை = ம்

அ + உ = ம் , 12 + 4 = 16. இதுவே சக்திச் சமநிலை ஆகும். இதனால் பிரபஞ்சச் சக்தி 32 கலைகளையும் முழுமையாகப் பயன்படுத்தி, உடல் 64 கலைகள் சக்தியை உற்பத்தி செய்யும். உடல் அழியாது. இதுவே வாசி யோகம். இதுவே உடலையும் உயிரையும் வளர்க்கும் விதம். இக்கருத்தைத் திருமூலர் மறைப்பின்றி விவரித்துள்ளார்.

எட்டெட்டும் ஈராறும் ஈரெட்டும் தீக்கதிர்
சுட்டிட்ட சோமனில் தோன்றும் கலையெனக்
கட்டப் படுந்தார கைகதிர் நாலுள
கட்டிட்ட தொண்ணூற்றோ டாறுங் கலாதியே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 856.

உங்கள் புறங்கையை இடுப்புப் பகுதியில் முதுகுத் தண்டில் வையுங்கள். நுனிநாவை நீட்டி, மேலண்ணத்தைத் தொடாமல் சிறிது வளைத்துக் கொள்ளுங்கள். வாயைச் சிறிது திறந்து, அ. . . . என்ற ஓசையைத் தொடர்ந்து எழுப்புங்கள். உங்கள் 'அ' ஓசையின் அதிர்வு அலையினை, உங்களின் புறங்கையில் உணர்வீர்கள். இதைப் பயிற்சி செய்து பார்க்கவும்.

பாடம் 6

வழலை வாங்கல்

இன்றைய மருத்துவ அறிவியலானது, உடலைப் புதுப்பித்தல் **(Theory of rejuvenation)** என்னும் கோட்பாடு தொடர்பான ஆய்வுக்குப் பெரும்பொருளைச் செலவு செய்கிறது. அதில் ஒரு பகுதி செல்களில் உள்ள விஷத்தைப் போக்குதல் **(Removal of junk or toxin materials from the cells)** ஆகும். இதில் அவர்கள் வெற்றி பெறவில்லை. ஆனால், சித்தர்கள் செல்களில் உள்ள விஷத்தைப் போக்க மூன்று கல்ப மருந்துகளைக் கொண்டு ஒரு செய்முறையினை **(procedure)** வகுத்துள்ளனர். அதன் பெயர் வழலை வாங்கல் என்பதாகும்.

108 கல்பங்களில் முக்கியமான மூன்று கல்பங்கள், கரிசாலை, கற்றாழை, கடுக்காய் ஆகியன. இவற்றின் தயாரிப்பு, பிரயோகம், செயல்படும் விதம் ஆகியவற்றைப் பார்ப்போம். இம்மூன்றையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகப் பயன்படுத்தும் முறைக்கு வழலை வாங்கல் என்று பெயர். இந்த முறையால் உடல் செல்களில் தேங்கி உள்ள விஷம் கோழையாக, மலமாக, சிறுநீராக வெளியேறும். இதுவே வாசியோகத்தில் உடல்சுத்தி எனப்படுகிறது. இதுபற்றி கொங்கணர் விளக்குவதைக் காண்போம்.

சுகமாக காயத்தில் வழலை வாங்கப்
பேணப்பா ஆவின் நெய்படிகாலுக்குள்
பேரான கையான்சார் அரைப்படிதான்
நானப்பா மெழுகுபதம் தன்னிலேதான்
நறுநெய்வடிகலசத்துட் சொல்லக்கேளே
கொங்கணர், கற்பம் **100**, பாடல் **57**

வெல்லுகிறேன் என்ற மிளகு தானே
மீறாமல் அரைக்களஞ்சி பொடித்துக்கொண்டு
செல்லும்பூவழலை பணவெடையும் கூட்டி
சிறப்பாக வடிகலசம் தன்னில் போடு
கொங்கணர், கற்பம் **100**, பாடல் **58.**

நாட்டமுடன் சுழினையிலே மனதை நாட்டி
நலமாக மேலவாசல் கண்டத்து ஊதி
மாட்டடா பெருவிரலை நெய்யில் தோய்த்து
வலஞ்சுத்தி உள்ளேற்றுவாசி ஊதி
காட்டடா கருவழலை வழலை வாங்கு
கொங்கணர், கற்பம் **100,** பாடல் **59.**

தாங்கியபின் இகவேன்னீர் விட்டு விட்டு
சலக்கட்டை யுறிஞ்சிக் கொப்பளிப்பாய்
பாங்குடனே மண்டலந்தான் செய்யும்போது
படுபாவி கண்டநஞ்சு கொல்லப் பார்க்கும்
ஓங்கியே கத்தலழன் சாறுதன்னை
ஓகோகோ கருவிட்டுச் சொல்லக்கேளு
கொங்கணர், கற்பம் **100,** பாடல் **60.**

கேளப்பா தரிசனையும் மத்திமையும் கூட்டி
கேடியான தத்துவங்கள் தளரப் போட்டு
வாளப்பா பாவைபோல் இருந்து கொண்டு
வாகாகக் கண்டத்தை அசைத்து வாட்டு
நாளப்பா தினந்தோறும் இதுபோல்செய்து
நலமாக பின்னங்கே வழலை வாங்கே
கொங்கணர், கற்பம் **100,** பாடல் **61.**

பேணுநீ இந்நீரில் கடுக்காய் மையை
பிதற்றாமல் கரைத்துடனே உள்ளே கொள்ளு
வேணுநீ கொண்டபின்பு பற்பமெல்லாம்
விரேசிக்க லச்சியத்தில் மேவியூது
கொங்கணர், கற்பம் **100,** பாடல் **62.**

ஆட்டையிலே கண்டநஞ்சு கூமுட்டை போல்
அப்பனே அகன்று ஆரோக்கியமாகும்
கொங்கணர், கற்பம் **100,** பாடல் **64.**

பாடல்களின் பொருள் மற்றும் வழலை வாங்கல் செய்முறை

கரிசாலை நெய் கல்பம்

கரிசாலை நெய் கல்பமானது உடலுக்குள் இருக்கும் கபத்தை, விசத்தை எடுக்கக் கூடியது. கரிசாலை நெய் கல்பமானது வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றையும் சமப்படுத்தக் கூடியது. இதனால் சளித் தொல்லை, ஆஸ்துமா, ஈசனோபிலியா, ஜலதோசம், சைனஸ் போன்ற கபம் சார்ந்த அனைத்துத் தொல்லைகளிலிருந்தும் விடுபடலாம்.

<u>தேவையானவை:</u>

வெள்ளைப்பூ கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு அரை லிட்டர்

மிளகுத்தூள் 20 கிராம்

நெய் கால் கிலோ

இதே விகிதாச்சாரத்தில் தேவைக்கேற்பக் கூட்டியோ குறைத்தோ செய்து கொள்ளவும்.

<u>செய்முறை:</u>

வெள்ளைப்பூ கரிசலாங்கண்ணியின் இலைகளை மட்டும் (பூ, காம்புகள் நீக்கி) எடுத்துக் கொள்ளவும். அதனை நன்கு கழுவவும். இலைகளின் மேலிருக்கும் கழுவிய நீர் உலர்ந்தபின், மிக்சியில் அரைக்கவும். அரைத்துப் பெற்ற விழுது ஒரு பங்குடன், அரைப்பங்கு நெய் சேர்த்துக் கலக்கி அடுப்பில் வைக்கவும். சிறு தீயில் காய்ச்சவும். சிறிது நேரத்தில் தண்ணீர் வற்றி மெழுகுபோல் வரும். முருக விடக்கூடாது. மெழுகுப் பதம் வந்ததும் 5 கிராம் மிளகுத்தூளை இட்டுக் கலந்து இறக்கி ஆற வைக்கவும். இது கரும்பச்சை நிறத்தில் காணப்படும். நன்கு ஆறியபின் ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் இட்டு, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். குளிர்சாதனப்பெட்டி இல்லையேல் மண்பாண்டத்திற்குள் வைத்துப் பயன்படுத்தவும்.



<u>பயன்படுத்தும் முறை:</u>

அதிகாலையில், கரிசாலை நெய்யை கட்டைவிரலின் வெள்ளைப் பகுதியில் ரேகைக்கு மேல் உள்ள பகுதி முழுவதும் தடவவும். வாயை நன்றாகத் திறக்கவும். கரிசாலை நெய் தடவிய கட்டைவிரலை வாய்க்கு உள்ளே (மேல் பகுதியில்) அண்ணாக்கில் தொங்கு நாக்கிற்கு அருகே இடம் வலமாக **(clockwise)** சுற்றவும். மிகவும் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். ஒரு நிமிடம் இவ்விதம் செய்யவும். தலை, தொண்டை, மார்பில் இருக்கும் விஷம் சளியாக, கோழையாகக் கைவழியாக இறங்கும். அந்த வழுவழுப்பான திரவம் கையைச் சுற்றிக்கொண்டு கீழே வழியும். அதுவே வழலை என்ற விசம். இது வழவழப்பாக இருப்பதால் வழலை என்று பெயர். இது சங்கிலிபோல் நூலாகவும் வரும். செய்யும்போது கட்டைவிரல் அருகாகவும் சளி ஒட்டிக்கொண்டு வரலாம். கையை கழுவிக் கொள்ளவும். இப்படி வழலை வெளிவந்தபின், வாய் கொப்பளிக்கவும். வெதுவெதுப்பான நீர் நல்லது. இது ஒரு சுற்று ஆகும். இவ்விதம் நான்கு சுற்றுகள், ஒரு நிமிடம் வீதம் செய்யுங்கள். நாற்பது நாட்கள் இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யுங்கள். இதனை வழலை வாங்கல் என்பர். இதைச் சிவவாக்கியர் மூலாதாரத்தில் முளைக்கும் கோரையை தினமும் நான்கு கட்டுகள் அறுத்து எடுக்கவேண்டும் என்றும், இதனால் கிழவனும் பாலனாவான் என்றும் மறைபொருளாகச் சொல்கிறார்.

<u>கவனிக்க வேண்டியவை:</u>

- **அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் மட்டும் செய்யவும். உணவு உண்டபின் செய்தால் வாந்தி வரும்.**
- **சில சமயம் குமட்டல் வரலாம். சில நாட்களில் சரியாகி விடும்.**
- **சில சமயம் குரல்வளை, தொண்டை வலி வரலாம். சில நாட்களில் சரியாகி விடும்.**
- **குமட்டல், வலி இருப்பின் சுற்றுகள் எண்ணிக்கையைச் சில நாட்களுக்குக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.**

<u>தொடர்ந்து செய்யவேண்டியது:</u>

வழலை வாங்கும்போது வெளியான நச்சு, கைவழியே வழிந்தது மட்டுமன்றி, சிறிதளவு உள்ளேயும் இறங்கி இருக்கும். அதனையும் உடலில் தங்காமல் வெளியேற்ற வேண்டும். எனவே, நான்கு சுற்றுகள் வழலை வாங்கல் செய்தபின், சிறிதளவு கரிசாலை நெய்யினை உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். பின் சோற்றுக் கற்றாழையின் சோற்றுப் பகுதியை (கெட்டித் தோலை நீக்கி) இரண்டு அங்குல அளவிற்கு எடுத்துக் கொள்ளவும். அதன்மீது சிறிதளவு மிளகுத்தூள் தூவவும். இந்த கற்றாழைக் கூழை நடுவிரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரலைச் சேர்த்து வெள்ளைப் பகுதியில் தடவவும். வாயை நன்றாகத் திறக்கவும். இந்தக் கற்றாழைக் கூழ் தேய்த்த விரல்களை, தொண்டைக்குள் அடிப்பகுதிக்குச் செலுத்தவும். கற்றாழைக் கூழை தொண்டையின் அடிப்பகுதியில் (நாக்கு தொடங்கும் பகுதி) தடவி, விரல்களை (கையை) முன் பின்னாக அசைத்து, நன்றாகத் தேய்க்கவும். மீதம் இருக்கும் கற்றாழைக் கூழைச் சாப்பிட்டு விடவும்.



இறுதியாக அரைத் தேக்கரண்டி கடுக்காய்ப் பொடியை, ஒரு குவளை நீரில் கரைத்து உண்ணவும். அப்பொழுது மலம் வயிற்றைக் கலக்கி வெளியேறும். ஆகையால் கழிப்பறை அருகில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. கற்றாழை முறித்த விசத்தையும் முறிக்காத விசத்தையும் கடுக்காய் முறித்து, விரேசகம் என்ற வகையில் மலம், வாயு, சளி அனைத்தையும் கலக்கி வெளியேற்றும். விரேசகம் அதிகமானால் இளநீர், நீர்த்த பால் நிறைய குடிக்கலாம். பால்சோறு உண்ணல் நல்லது.

மேற்கண்டவாறு ஒரு மண்டலம் அதாவது 40 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய, உடலில் உள்ள கபம் மற்றும் நச்சு குறைந்து உடல் புத்துணர்வு பெறும்; வாசி நிற்கும்; பல நோய்கள் நீங்கும்; குறிப்பாகச் செல்கள் புதுப்பிக்கப்படும்; ஆயுள் கூடும்; இளமை பெருகும். வாசி யோகம் செய்வது எளிதாகும். வாசி யோகம் பழகுபவர்கள், முதலாவதாகக் கரிசாலை நெய்யைப் பயன்படுத்தி வழலை வாங்கலை முடித்து, பின்னரே மற்ற கல்பங்களைப் பயன்படுத்தல் நலம்.

பாடம் 7

கல்ப மருந்துகள்

உடலை சுத்தி செய்யும் முறைகள்

கல்ப மருந்துகள்

வாசி யோகத்தின் எட்டு அங்கங்களில் இயமம், நியமம், ஆசனம் ஆகிய மூன்று அங்கங்களைப் பார்த்தோம். வாசி நிற்பதற்கு முன்தயாரிப்பாக, மனதையும் உடலையும் சுத்தி செய்ய வேண்டும். மனதைக் குவியச் செய்யவும் பிரபஞ்ச உயிர் சக்தி பெறவும் திராடக, சூரிய யோகம், சந்திர யோகம் மற்றும் சூரிய வணக்கம் ஆகியவற்றைப் பார்த்தோம். பிராணாயாமத்தில் பூரக, ரேசக, கும்பகம் அறிந்தோம். அதில் அமரும் ஆசனம் அறிந்தோம். இனி உடலை சுத்தி செய்யும் முறையைப் பார்ப்போம். உடல் என்பது மூன்று தேகங்களைக் கொண்டது. அவை:

ஸ்தூல என்ற பரு உடல். தலை, கை, கால், நெஞ்சு, நுரையீரல், இதயம், இரைப்பை, குடல், ஈரல் போன்ற அங்கங்களால் ஆனது பரு உடல்.

சூட்சமம் என்ற நுண் உடல்: இரத்தம், காற்று, வெப்பம், மின்சக்தி, காந்தசக்தி, உயிர் சக்தி ஆகியவைகளின் நாடிகள் ஓட்டம், அங்கங்களின் செல்கள் முதலியவை நுண் உடலில் அடங்கும்.

காரண தேகம் என்ற விஷ்ட தேகம்: காரண தேகமானது ஸ்தூலம் சூட்சமம் ஆகிய தேகங்களைப் பெற அடிப்படையானது. இன்றைய அறிவியல் இதை ஜீன் (GENE) உடல் என்கிறது.

இந்த மூன்று உடலையும் சுத்தம் செய்து, வாசியை நிறுத்த வேண்டும். அதற்கான உபாயத்தைக் கொங்கணர் சொல்கிறார்.

இரண்டாக இருந்ததப்பா வாசி தானும்
மேர்த்துடனே ஒன்றாச்சு அதுவும் போச்சு
பந்தாக பழகிறதற் கிதுவே மார்க்கம்
பார்க்கையிலே கற்பமுண்டு பாரு பாரு
கொங்கணர் மூவாயிரம், முதல் காண்டம், பாடல் 201.

வாசி என்ற மூச்சுக் காற்று இடதுநாசி ஓட்டமாக இடகலை என்றும், வலதுபுற ஓட்டமாக பிங்கலை என்றும் இரண்டாக ஓடும். அதை வலது நாசியில் உள்ளே இழுத்து நிறுத்தி, இடது நாசியில் வெளியிட்டு ஒன்றாக மாற்றப்பட்டது. பின்பு வாசி குண்டலினியாகி வாலை ஆகியது. இவ்விதமாக முறையாக வாசி யோகம் பழக வேண்டும். இவ்விதம் வாசி யோகம் பழகும்போது கற்பம் உண்டு, வாசி யோகம் பழக வேண்டும். கொங்கணர் விதிப்படி வாசி யோகம் பழகுவதை, விரிவாகப் பிராணாயாமம் என்ற நான்காம் அங்கத்தில் பார்ப்போம். அதற்குமுன் கற்பம் உண்ணுதல் என்பதைப் பார்ப்போம்.

கற்ப மருந்து அல்லது கல்ப மருந்து எது?

மருந்துகளில் ஐந்து வகைகள் உள்ளன. அவை:

துயர் நீக்கி: பரு உடலில் வரும் நோய்தான் துயர் எனப்படும். இது நோயில் வேலை செய்து உடல் துன்பத்தைப் போக்கும். சிலவகைக் காய்ச்சல், தலைவலி, இருமல், சிறுகட்டிகள் போன்றவற்றை நலமாக்கித் துயர் நீக்கும்.

பிணி நீக்கி: சூக்கும உடலில் வரும் நோய்தான் பிணி எனப்படும். இது செல்களைப் பாதிக்கும். இதன் வெளிப்பாடு பரு உடலில் தெரியும். பிணி நீக்கியானது காசநோய், எயிட்ஸ், பால்வினை நோய்கள், மஞ்சள் காமாலை முதலியவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

கன்மம் நீக்கி: காரண தேகப் பாதிப்பால் உருவாவது கன்மம் எனப்படும். ஜீன் குறைபாட்டால் உருவாகும் புற்று நோய், நீரிழிவு, வலிப்பு, மரபுக் குறைபாடு ஆகியவை கன்ம நோய்களாகும். இதைக் கர்மவினை என்பர். இவற்றைப் போக்குவது கன்ம நீக்கி எனப்படும்.

நோய் தடுப்பு மருந்து: நோய் வராமல் முன்கூட்டியே தடுக்கும் மருந்துகள்.

கற்ப மருந்து அல்லது கல்பங்கள்: இம்மருந்துகள் துயர், பிணி, கன்மம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். கற்ப மருந்துகள் 108 என்று சித்தர்கள் வரையறை செய்துள்ளார்கள். எயிட்ஸ் பற்றியும், புற்று நோய் பற்றியும், அதைப் போக்கும் கல்ப மருந்துகள் பற்றியும் விவரித்துள்ளார்கள். இன்றைய ஆங்கில மருத்துவமுறையானது, கல்ப மருந்துகள் என்னும் விஞ்ஞானம் பற்றி அறியவில்லை. கன்ம நோய்களுக்குத் தீர்வும் காணவில்லை.

வாசி யோகத்திற்கும் கல்பங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பார்ப்போம். கல்பங்கள் செல்களில் தங்கியுள்ள விசங்களைப் போக்கி வெளியேற்றும். இந்த விசங்கள் கழிவுகளாய் வெளியேற்றப்படும். முக்கியமாகச் சளி, மலம், சிறுநீராக வெளியேற்றும். இதனால் செல்கள் புதுப்பிக்கப்படும். செல்களுக்கு உள்ளேயும், செல்களுக்கு வெளியேயும் இடைவெளி உருவாகும். இதனால் உறுப்புகளின் சுருங்கி விரியும் தன்மை அதிகரிக்கும். இதனால் நுரையீரல், உதர விதானம், மார்புக்கூடு ஆகியவை அதிகமாய் விரிவடையும். பிராணாயாமம் செய்யும்பொழுது அல்லது சுவாசிக்கும்போது, மிகுதியான உயிர் சக்தி உடலினுள் வரும்; உடல் வலுப்பெறும்; உடல் இளமை அடையும்.

கல்பங்கள் உடலை வலுவாக்கி, நீண்ட ஆயுளைத் தரவல்லவை. உலகில் 108 கல்பங்கள் உள்ளன. அவற்றைச் செய்யும் முறையைச் சித்தர்கள் மறைபொருளாகக் கூறி உள்ளனர். சிவன் 108 கல்பங்கள் உண்டார். அகத்தியர் 100 கல்பங்கள் உண்டார். கல்பம் என்பது, இருக்கின்ற நோயைப் போக்கும்; நோய் வரவிடாமல் தடுக்கும்; உடல் செல்களைப் புதுப்பிக்கும்; உடலை வலுவாக்கி இளமையாகத் தொடர்ந்து வைத்திருக்கும் மருந்தாகும். ஒரு மருந்துப் பொருளை தூய்மைப்படுத்தி, பதப்படுத்தினால் அது கல்பமாக மாறும். கல்பங்கள் நம் உடலில் உள்ள அழுக்குகளை எல்லாம் வெளியேற்றி, உடலுக்கு உயிர் சக்தியைப் பெற்றுத்தரும்.

வாசி யோகம் என்பது கல்பங்கள் உண்டு, வாசியை உருவாக்கி, வாசியைப் பயன்படுத்தி சுழுமுனையைத் திறக்கச் செய்து, அமிர்தம் உண்டு, நீண்ட ஆயுளுடன் என்றும் இளமை குன்றாமல் வாழ வைப்பதாகும். இதற்கு அடிப்படையாக உடலை சுத்தப்படுத்துவதற்குக் கல்பங்களை உண்டு, ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும். மனதைக் குவிப்பதற்குத் திராடகா, சூரிய யோகம், சந்திர யோகம் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்திடவேண்டும். கல்பங்களைச் சித்தர்கள் கூறிய நெறிமுறைப்படி முறையாக உண்ண வேண்டும்.

கடையில் கிடைக்கும் மூலிகைப் பொடிகளை வாங்கி உண்பதைவிட, அவரவர் தாங்களே செய்து பயன்படுத்துவது சிறப்பானது. அத்துடன் நாமே செய்து பயன்படுத்துவது, பிற்காலத்தில் அரிய பெரிய கல்பங்கள் செய்வதற்கு முன்அனுபவமாகவும் அமைகிறது.

முதல் மூன்று கல்பங்கள்

சாதாரணமாக நாம் உணவாக உண்ணும் இஞ்சி, சுக்கு, கடுக்காய் ஆகியன சில நன்மைகளைச் செய்தாலும் அவை கல்பமாகச் செயல்படாது. அவற்றைக் கீழ்கண்ட முறைப்படி சுத்தப்படுத்தி உண்ணும்போது உன்னதமாகச் செயல்படுகிறது. அணுவானது பிளக்கப்படும்போது, எவ்வாறு அபரிமிதமான சக்தி வெளிப்படுத்துகிறதோ அது போல மருந்துகளும் கல்பமாக மாற்றப்படும்போது, மாபெரும் சக்தி வெளிப்படுகிறது.

கீழ்கண்ட இஞ்சி, சுக்கு, கடுக்காய் ஆகிய மூன்று கல்பங்களையும் நாற்பது நாட்கள் தொடர்ந்து உண்டால் சர்க்கரை வியாதி, இரத்தக் கொதிப்பு, வயிற்று உப்புசம், இருதய வியாதிகள் மற்றும் பல வியாதிகளையும் கட்டுப்படுத்தும். அத்துடன் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்றும்.

காலை இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
மாலை கடுக்காய் மண்டலம் உண்டுவர
கோலை ஊன்றி நடக்கும் கிழவரும்
கோலை விடுத்துக் குலாவி நடப்பரே
என்று திருமூலர் திருமந்திரத்தில் கூறுகிறார்.

இந்த மூன்று கல்பங்களின் முதன்மையான பலன் ஆண்-பெண் உறவை மேம்படுத்தி, குழந்தைப்பேறு நல்குவதாகும். கணினியில் பணிசெய்யும் ஆண்களின் ஆண்மைத் தன்மை சற்றே குறைந்திருக்கும். சுக்கிலத்தில் உயிர் சக்தி மிகக் குறைவாக இருக்கும். குழந்தைப்பேறும் கிடைக்காது. இத்தகையோருக்கு இந்த மூன்று கல்பங்கள், சுக்கிலத்தைக் கெட்டியாக்கி உயிர் சக்தியை மீட்டுத் தரும். பெண்களுக்கும் சுரோணித உற்பத்தி சீராகி, அதிகரித்து குழந்தைப்பேறும் கிட்டும்.

கீழ்கண்ட மூன்று கல்பங்களையும் முறைப்படி உண்ண வேண்டும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இஞ்சி கல்பமும், மதிய உணவு உண்டபின் சுக்கு கல்பமும், இரவில் கடுக்காய் கல்பமும் ஒரு மண்டலம் (40 நாட்கள்) உண்ண வேண்டும். அடுத்த சில மாதங்களுக்குள் குழந்தைப்பேறு உறுதியாகும். அந்த 40 நாட்களில் கருமுட்டை உடைகின்ற சில நாட்களில் மட்டும் உடலுறவு கொள்வது நல்லது. மற்ற நாட்களில் உடலுறவு கொள்ளாமல் இருப்பது நன்று. வேறு பத்தியம் இல்லை. துரித உணவு வகைகளை அதிகம் உண்ண வேண்டாம். உயிர் சக்தி மிக்க கம்பு, கேழ்வரகு, வெங்காயம், முருங்கைப்பூ ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நன்று.

இஞ்சி கல்பம்

இஞ்சி கல்பம் செய்வது மிகவும் எளிமையானது. அதன் பயன்களோ மிக அதிகம். பித்தத்தைச் சமப்படுத்தும். செரியாமை, வயிற்றுப் பிரச்சனை, தலை கிறுகிறுப்பு போக்கும். புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். மாரடைப்பு மற்றும் இருதய நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும்.

தேவையானவை:

- **இஞ்சி அரை கிலோ,**
- **தூய தேன் கால் லிட்டர்.**

செய்முறை:

இஞ்சி அரை கிலோ அளவிற்கு எடுத்துக் கொண்டு நன்கு கழுவவும். அதன் தோலை நீக்கி, சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி மிக்சியில் அரைக்கவும். அரைத்த விழுதினைப் பிழிந்து சாற்றை மட்டும் தனியே எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் ஒரு மணிநேரம் படிய விடுங்கள். ஒரு மணிநேரம் கழித்துப் பார்த்தால் வீழ்படிவு கீழே படிந்திருப்பதைக் காணலாம். அந்த வீழ்படிவுதான் நச்சு ஆகும். சாற்றை எடுத்துக் கொண்டு வீழ்படிவை அகற்றி விடவும்.

அந்த இஞ்சிச் சாற்றில் நன்கு பழுத்த இரும்புக் கம்பியை ஒரு நிமிடம் முக்கி எடுத்துவிடவும். இந்த தெளிந்த இஞ்சிச் சாற்றுடன் அதே அளவு தேன் கலந்து கலக்கி, ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் இட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும். இஞ்சிச் சாற்றைப் பருகினால் அது மூலிகை மட்டுமே. அதன் நச்சினைப் போக்கியதால் தற்போது அமிர்தமான கல்பமாகின்றது.

உண்ணும் முறை:

அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் இரு தேக்கரண்டி (10 மி.லி.) அளவு எடுத்து ஒரு குவளை (100 மி.லி.) நீருடன் கலந்து பருகவும். மேற்கண்டவாறு ஒரு மண்டலம் அதாவது 40 நாட்கள் தொடர்ந்து பருக வேண்டும்.

சுக்கு கல்பம்

சுக்கு கல்பம் சுரப்பிகளின் சமமின்மையைச் சரிசெய்யும். வாயுத் தொல்லைகளை நீக்கும். வாதம் தொடர்பான நோய்களைப் போக்கும்.

தேவையானவை:

- சுக்கு கால் கிலோ,
- சுண்ணாம்பு 25 கிராம்,
- நீர் ஒரு லிட்டர்.

செய்முறை:

சுக்கு கால் கிலோ அளவிற்கு எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் சுண்ணாம்பைக் கரைக்கவும். இந்த சுண்ணாம்பு நீரில் சுக்கினை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் சுக்கினை எடுத்து வெயிலில் காய வைக்கவும். வெயிலில் நன்கு காய வைத்தபின், சுக்கின் மீது படிந்திருக்கின்ற அதிகப்படியான சுண்ணாம்பை நீக்கவும். பின் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி மிக்சியில் அரைக்கவும். அரைத்தபின் பொடியினை எடுத்து, ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் இட்டு வைக்கவும்.

உண்ணும் முறை:

மதியம் உணவு உண்டபின் அரை தேக்கரண்டி அளவு, சுக்கு கல்பம் எடுத்து சுடுநீரில் கலந்து பருகவும். சர்க்கரை சேர்த்தும்கூட பருகலாம்.

சுக்கினை வெறுமனே பொடியாக்கி உண்டால் அது மூலிகை மட்டுமே. அதனைச் சுண்ணாம்பு நீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைப்பதின் மூலம் நச்சினைப் போக்கிய பின் அது கல்பமாகின்றது. ஒரு பொருளின் நச்சினைப் போக்கினால் அது அமிர்தமாகிறது.

கடுக்காய் கல்பம்

தேவையானவை:

- **கடுக்காய் அரை கிலோ (மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும் கடுக்காய் உகந்ததாகும்)**
- **பசும்பால் அரை லிட்டர்**

செய்முறை:

கடுக்காயை அரை கிலோ அளவிற்கு எடுத்துக்கொண்டு, அதனை பாலில் இட்டு கால் மணி நேரம் காய்ச்சவும். பின் வெயிலில் காயவைக்கவும். இதுவே சுத்தி செய்த கடுக்காய் ஆகும். மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் நன்கு காயவைக்கவும். அதனைக் கொட்டையுடன் நன்கு நசுக்கியபின், மிக்சியில் இட்டு அரைக்கவும். அரைத்தபின் பொடியினை எடுத்து, ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் இட்டு வைக்கவும்.



உண்ணும் முறை:

இரவு உணவு உண்டபின் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு, கடுக்காய் கல்பம் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து பருகவும்.

கடுக்காயின் கொட்டை நச்சுதான். ஆனால் அதனை மேற்கண்டவாறு சுத்தி செய்தால் அதுவே அமிர்தமாகிறது. கடுக்காயினை வெறுமனே உண்டால் அது மூலிகை மட்டுமே. அதனை பாலில் காய்ச்சியதன் மூலம் அகநச்சினைப் போக்கியபின் அதுவே கல்பமாகின்றது.

மற்ற கல்பங்களைப் போலல்லாமல் இக்கல்பத்தை பல்லாண்டுகளுக்கு உண்ணலாம். கரிசாலை நெய்யுடன் கூட இதே கடுக்காய் கல்பத்தைப் பயன்படுத்தலாம். சாதாரணமாகவும் கூட தினமும் இரவு உணவுக்குப்பின் உட்கொள்ள ஏற்றது. அமிர்த கடுக்காய் கல்பம் இதுவே.

வல்லாரை தூதுவளை கல்பம்

வல்லாரை ஒரு ஞானப்பச்சிலை ஆகும். வல்லாரை தூதுவளை கல்பமானது, நினைவாற்றலை வளர்த்து சளியையும் போக்கவல்லது; மூளை பலப்படும்; ஞான சக்தி கூடும்; நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகும்; ஆண் பெண் உறவு மேம்படும். சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தினால் அது வெறும் கீரைதான். ஆனால் அதனை முறையாகச் செய்து சித்தர்கள் கூறிய முறைப்படி உண்டால், அதுதான் கல்பம். இது நினைவாற்றலை வளர்க்கும் என அறிவியலார் தற்காலத்தில் கண்டறிந்துள்ளனர்.

<u>தேவையானவை:</u>

- கைப்பிடி அளவு வல்லாரை (கைப்பிடி என்பது காம்புகளை மட்டும் சேர்த்துப் பிடித்தால் ஒரு கைப்பிடி அளவு இருக்க வேண்டும்),
- ஒன்றரை கைப்பிடி அளவு தூதுவளை,
- மிளகு 15-20,
- கருஞ்சீரகம் 10 கிராம்,
- ஓமம் 5 கிராம்,
- தண்ணீர் ஒன்றரை லிட்டர்.

<u>செய்முறை:</u>

வல்லாரை மற்றும் தூதுவளையின் இலை மற்றும் காம்புகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். மிளகு, ஓமம் மற்றும் கருஞ்சீரகத்தைப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். அனைத்தையும் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீரில் இட்டுக் கலந்து, சிறுதீயில் காய்ச்ச வேண்டும். மிகக் குறைந்த சூட்டில் காய்ச்ச வேண்டும். ஒன்றரை லிட்டர் நீர் அரை லிட்டராக சுண்ட வேண்டும். ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேலாகக் கூட ஆகலாம். இந்த கசாயத்தை ஆறவிடுக. அதில் தூதுவளையின் முள் இருப்பின் நீக்கி விடவும். ஆறியபின் கசாயத்தை வடிகட்டி, ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் வைக்கவும். மீதி இருக்கும் விழுதில் தூதுவளைக் காம்புகள் இருப்பின் நீக்கிவிட்டு, அம்மியிலோ மிக்சியிலோ இட்டு அரைத்துத் தனியே கண்ணாடி பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டையும் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்திருந்தால் நீண்ட நாள் கெடாமல் இருக்கும்.

<u>உண்ணும் முறை:</u>

கசாயத்தை மூன்று தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, ஒரு குவளை நீரில் இட்டு அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். அத்துடன்கூட அந்த விழுதினை ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கவும்.

இந்த வல்லாரை-தூதுவளை கல்பத்தை ஒரு மண்டலம் அதாவது 40 நாட்கள் பருகி வந்தால் நினைவாற்றல் நன்கு வளர்வதுடன் சளியும் நீங்கிவிடும்; ஞானம் பெருகும்; உடல் வளப்பம் பெறும்.

கீழாநெல்லி, மஞ்சள் கரிசாலை கல்பம்

உடலில் முக்கியமான உள்ளுறுப்பு கல்லீரல் ஆகும். இதன் அனைத்து பணிகளையும் மருத்துவ அறிவியல் உலகம் இன்னும் கண்டறியவில்லை. அத்துடன் கல்லீரலைச் சுத்தப்படுத்தும் வழிகளையும் இன்னும் ஆங்கில மருத்துவம் கண்டறியவில்லை. இந்த கீழாநெல்லி கல்பமானது ஈரலை நன்கு பலப்படுத்தும். கொழுப்பு செரிக்கவில்லை என்பவர்கள், இதனை உண்ண அச்சிக்கல் சரியாகும். குடிப்பழக்கத்தால் கெட்டுப்போன ஈரலையும் கூட இக்கல்பத்தை உண்பதன் மூலம் சரிப்படுத்தலாம்.

<u>தேவையானவை:</u>

- கீழா நெல்லி ஒரு கைப்பிடி அளவு,
- மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி ஒரு கைப்பிடி அளவு,
- மோர் 100 மி. லி.

<u>செய்முறை:</u>

கீழா நெல்லியையும் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியையும் நீரில் நன்கு அலசவேண்டும். பின் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி நசுக்கிக் கொள்ளவும். அதனை மோர் விட்டு அம்மியிலோ மிக்சியிலோ அரைக்கவும். ஒரு கண்ணாடி பாட்டிலில் இட்டு குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

உண்ணும் முறை:

காலை வெறும் வயிற்றில், இந்த கல்பத்தை பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து ஒரு குவளை மோரில் கலந்து பருகவும். இது பருகும் நாளில் உணவில் உப்பு சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

மோர் ஓர் அனுபானமாகும். மோருடன் கலந்து குடிப்பதால் கல்பத்தின் செயல்பாடு மேலும் கூடுகிறது. கீழாநெல்லியையும் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியையும் பச்சையாகவும் உண்ணலாம். சாதாரணமாக குறைந்தபட்சம் ஒருவாரம் உண்டால் போதும். கல்லீரலில் தங்கியுள்ள ஹெப்படைடைஸ் பி, போன்ற வைரஸ்களை நீக்கிட, மற்றும் மஞ்சள் காமாலை நோயைப் போக்க வேண்டுமானால் 40 நாட்கள் உண்ண வேண்டும். இரத்தத்தில் அதிகப்படியாக உள்ள பிலுரூபின் (BLIRUBIN)-ஐக் குறைத்து இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்.

மருந்தீடு முறிக்கும் இடுமருந்து கல்பம்

சிலர் பிறரை வசியப்படுத்தவும், அழிக்கவும் மருந்தீடுகள் (செய்வினை) செய்து வைப்பதுண்டு. மருந்தீடு என்பது நச்சு, கிருமி, பிணக்கழிவுகளில் இருந்து செய்யப்படுகிறது. இதில் ஆணீடு, பெண்ணீடு அதாவது ஆண் வசியம், பெண் வசியம் என இருவகை உண்டு. இந்த மருந்தீடைப் போக்கிடும் இடுமருந்து கல்பத்தை, ரோமரிஷி தன் வைத்திய காவியத்தில் அருளி உள்ளார்.

ஆணீடும் பெண்ணீடும் கருவாகப்
பேர்க்கென்று சொல்லக் கேளு
காட்டுவேன் இடுமருந்து கவடில்லாமல்
நன்றாகத் தீருகிற மருந்தைக் கேளு
வாட்டவே கூழ்ப்பாண்டக்காய் நறுக்கிக் கொண்டு
அப்பனே தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் காய்ச்சி
கூட்டவே மூன்றுநாள் தின்றாயானால்
குலைந்துவிடும் மருந்தினுடை வேகந்தானும்
ரோமரிஷி, வைத்திய காவியம் 500, பாடல் 449

ரோமரிஷி காகபுசுண்டரின் மாணவர் - ரோம நாட்டிலிருந்து வந்தவர்.

இப்பாடலில் குறிப்பிடப்படும் கூழ்பாண்டக்காய் என்பது வெண்பூசணிக்காயைக் குறிக்கும்.

<u>செய்முறை:</u>

வெண் பூசணிக்காயைத் தோலுடன் நறுக்கிக் கொண்டு, தேங்காய் பாலில் இட்டுக் காய்ச்சி மூன்று நாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் உண்ண வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் அனைத்துவகை இடுமருந்தையும் முறித்து நம்மை நலமாக்கும்.

மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட காய்களாலும் பூச்சிமருந்து தெளிக்கப்பட்ட காய்கறிகளாலும் உடலில் நச்சுக்கள் சேர்கிறது. இந்த கல்பத்தை மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை உண்டால் நம் உடலில் உள்ள நச்சுக்கள் போய்விடும்.

நில வாகை - அவுரி கல்பம்

செயற்கை மருந்துகளாலும் செயற்கை முறைகளாலும் நச்சாகிப்போன உணவு விசங்களைப் போக்கக்கூடிய எளிய கல்பம் இது.

<u>தேவையானவை:</u>

- நில வாகை கால் கிலோ,
- நீலி அவுரி கால்கிலோ,
- எலுமிச்சை.

<u>செய்முறை:</u>

நில வாகையையும் நீலி அவுரியையும் நாட்டு மருந்துக் கடையில் வாங்கிக் கொள்ளவும். தூளாகும் பதம்வரை நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். பின் இரண்டையும் பொடியாக்கிக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை பல மாதங்களுக்கு வைத்துக்கொண்டு பயன்படுத்தலாம். தினமும் பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை. மாதம் ஒருமுறை அல்லது மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை பயன்படுத்தலாம். வயிறு சரியில்லாதபோது, மலச் சிக்கலின்போது பயன்படுத்தலாம்.

<u>உண்ணும் முறை:</u>

நீங்கள் இக்கல்பத்தை பயன்படுத்த எண்ணும்போது, பாதியளவு எலுமிச்சையை ஒரு குவளை நீரில் பிழிந்து விடவும். அந்த எலுமிச்சை பானத்துடன் இந்த பொடியை ஒரு ஸ்பூன் அளவு இட்டுக் கலந்து குடிக்க வேண்டும். மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட காய்களாலும் பூச்சிமருந்து தெளிக்கப்பட்ட காய்கறிகளாலும் பழங்களாலும் விசக்கடியாலும் உடலில் சேர்ந்த நச்சுக்கள் மறுநாளே ஓடிவிடும்.

மூதண்ட கியாழ கல்பம்

வாசி யோகம் செய்வதால் ஏற்படும் உடற்சூடு, மூலச்சூடு போன்றவற்றைத் தணிக்க மூதண்ட கியாழ கல்பம் அருமருந்தாகும். அத்துடன் மூலாதார வெப்பு, கொப்புளம், பெண்கள் வெள்ளைப்பாடு, ஆண்கள் இந்திரியம் வெளியேறல் போன்ற உடல் வெப்பத்தால் ஏற்படும் வியாதிகள் தீரவும் மூதண்ட கியாழ கல்பம் உற்ற மருந்தாகும்.

தேவையானவை

- கைப்பிடி# அருகம் புல்,
- ஒரு லிட்டர் தணணீர்,
- மிளகு 25 கிராம்,
- வெண்ணை 10 கிராம்.

செய்முறை

கைப்பிடி அருகம் புல்லை ஒரு பாத்திரத்தில் போடுங்கள். அதில் ஒரு லிட்டர் தணணீர் ஊற்றுங்கள். அதில் 25 கிராம் மிளகு போடுங்கள். பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து பாதியாக வற்ற வையுங்கள். கடைசியாக 10 கிராம் வெண்ணை அதில் சேர்த்து இறக்குங்கள். மூதண்ட கியாழம் தயார்.

பயன்பாடு

- இதை வெறும் வயிற்றில் 125 மி.லி. அளவிற்கு, நீருடன் கலந்து சாப்பிடுங்கள்.
- மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால் போதும்.
- மூலாதார வெப்பு, அரிப்பு, கொப்புளம், பெண்கள் வெள்ளைப்பாடு மற்றும் ஆண்கள் இந்திரியம் வெளியேறல் தீரும்.

குறிப்பு : ஒரு கைப்பிடி என்பது, அருகம் புல்லை மொத்தமாக அவற்றின் வேர் தண்டோடு பிடிக்கும் கட்டு அளவாகும்.

திரிகடுகம் சூரணம்

ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) என்பது மாயையான சொல் ஆகும். ஒருவருக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் பொருள் மற்றவருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. இதனை ஒவ்வாமை என்கிறோம். ஒவ்வாமை என்பது என்னவென்றால், நம் உடல் அப்பொருளைச் செரிக்கும் தன்மையை இழந்துவிட்டது என்று பொருள். ஏன் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை என அறிந்து அக்காரணத்தை நீக்க வேண்டும். அப்பொருளைச் செரிக்கும் தன்மையை ஏற்படுத்த வேண்டும். அதைவிடுத்து அப்பொருளை உண்ணாமலே ஒதுக்குதல் கூடாது. ஒவ்வாமை போக்கும் அலோபதி மருந்துகள் (ஆன்டி ஹிஸ்டமின்) மோசமான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தி உடலைக் கெடுக்கும்.

சைனஸ் ஒவ்வாமையால் வருவதாகப் பலரும் கூறுகின்றனர். டியூபர்குளோசிஸ், புற்று நோய், மூக்குத்தண்டு அழற்சி, பாக்டீரியா தொற்று, நுரையீரல் அழற்சி போன்ற பல காரணங்களால் சைனஸ் வருகிறது. ஆங்கில மருத்துவர்களால் தீர்க்கமுடியாத வியாதிகளின் பட்டியலில் சைனஸ் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

சைனஸிற்குக் காரணம், சூட்சும தேகத்தில் உள்ள கோளாறே காரணமாகும். அதனைச் சரி செய்ய சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மூன்றும் சேர்ந்த திரிகடுகக் கல்பத்தை உண்ண வேண்டும்.

<u>தேவையானவை:</u>

- சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சம அளவு,
- சுண்ணாம்பு 25 கிராம்,
- புளித்த மோர்,
- எலுமிச்சைச் சாறு,
- தேன்.

<u>செய்முறை:</u>

சுக்கு தேவையான அளவிற்கு எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 25 கிராம் சுண்ணாம்பைக் கரைக்கவும். இந்த சுண்ணாம்பு நீரில் சுக்கினை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் சுக்கினை எடுத்து வெயிலில் காய வைக்கவும். வெயிலில் நன்கு காய வைத்தபின், சுக்கின்மீது படிந்திருக்கும் அதிகப்படியான சுண்ணாம்பை நீக்குங்கள். பின் சுக்கினைச் சிறு துண்டுகளாக்கி, அரைத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

நன்கு புளித்த மோரில், மிளகை இரண்டு மணிநேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். இரண்டு மணிநேரம் கழித்துப் பார்த்தால் கருப்பான வீழ்படிவு இருக்கும். அதுவே நச்சு ஆகும். அதனை நீக்கிவிடவும். பின் மிளகை எடுத்துக் காய வைக்கவும். காய்ந்தபின் அரைத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

திப்பிலியை எலுமிச்சைச் சாற்றில் ஊறவைக்கவேண்டும். ஊறும்போது, திப்பிலியில் உள்ள நச்சு இறங்கிவிடும். பின் திப்பிலியை எடுத்துக் காயவைத்து, அரைத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

<u>உண்ணும் முறை:</u>

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி பொடிகள் மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து, கலந்து கண்ணாடிப் பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த திரிகடுகச் சூரணத்தை சிறிய தேக்கரண்டியில் (ஐஸ்கிரீம் ஸ்பூன்) அரைத் தேக்கரண்டியளவு எடுத்து, தேனுடன் கலக்கி, காலை மாலை உண்ணவும். இதைத் தொடர்ந்து உண்டால் மெல்ல மெல்லச் சைனஸ் சரியாகும்.

<u>எச்சரிக்கை:</u>

அனைத்துக் கல்பங்களையும் ஒரேநேரத்தில் உண்ணக்கூடாது. முதலில் கரிசாலை நெய் கல்பம், கற்றாழை கல்பம், கடுக்காய் கல்பம் ஆகிய மூன்றையும் ஒரு மண்டலம் அதாவது 40 நாட்கள் பயன்படுத்தி வழலை வாங்க வேண்டும். குறைந்தது 10 நாட்கள் கழித்து இஞ்சி, சுக்கு, கடுக்காய் கல்பங்கள் மூன்றையும் முறையே காலை, மதியம், இரவு உண்ண வேண்டும்.

வல்லாரை, கீழாநெல்லி, நிலவாகை, பூசணிக்காய் கல்பம் போன்றவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தேவைப்படும்போது உண்ண வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் பல கல்பங்களையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

பாடம் 8

அஷ்டாங்க யோகம்

அஷ்டாங்க யோகத்தில் நான்காம் அங்கம் பிராணாயாமம் ஆகும். இந்தப் பிராணாயாமத்தில் வாசியை உருவாக்கினால்தான் அஷ்டாங்க யோகம் வெற்றி பெறும். அதுவே வாசி யோகம். அதுபோன்று வாசி யோகத்தின் எட்டு அங்கங்களையும் கடைப்பிடித்தால்தான் வாசி யோகம் வெற்றிபெறும். இந்த எட்டு அங்கங்களையும் அவற்றைச் செய்முறைப்படுத்தவும், திருமூலர் திருமந்திரத்தில் அருளியுள்ளதைப் பார்ப்போம்.

அஷ்டாங்க யோகத்தின் 8 அங்கங்கள்:

இயமம் என்பது செய்யத் தகாதவை.

நியமம் என்பது செய்ய வேண்டியவை.

ஆசனம் (யோக ஆசனம்). இவை எண்ணிக்கையில் அடங்காதவை.

பிராணாயாமம் என்ற சிறப்பான மூச்சுப் பயிற்சி.

பிரத்தியாகாரம் என்பது உடலினுள் பார்ப்பது.

தாரணை என்பது பாவிக்கும் முறை.

தியானம் என்பது மனதைக் குவித்து, ஒன்றின்மேல், இறைவன்மேல் நிறுத்துதல்.

சமாதி என்பது இறைவனோடு ஒன்றுதல்.

மேற்கண்ட 8 அங்கங்களும் வாசி யோகத்தின் அங்கங்கள்.

நமது வாழ்க்கை முறையானது மனதைப் பாதிக்கும். அது மூச்சின் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கும். அது நமக்கு இன்ப உணர்வு அல்லது துன்ப உணர்வைத் தரும். மனம் மகிழ்வுடன் இருக்க, நமது வாழ்க்கைமுறை முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இதை அடிப்படையாகக் கொண்டது முதல் இரண்டு அங்கங்களான, இயமமும் நியமமும் ஆகும். இவற்றைத்தான் அனைத்து மதங்களும், இயக்கங்களும், பக்தி மார்க்கங்களும் சொல்கின்றன.

இயமம் (செய்யக் கூடாதவை):

- **உயிரைக் கொல்லாதவன்,**
- **பொய் சொல்லாதவன்,**
- **களவு செய்யாதவன்,**
- **நல்லவன்,**
- **அடக்கமுடையவன்,**
- **நீதி சொல்ல வல்லவன்,**
- **தனக்குக் கிடைத்ததைப் பிறருக்கும் கொடுப்பவன்,**
- **பகிர்ந்து உண்பவன்,**
- **குற்றம் செய்யாதவன்,**
- **கள் முதலிய போதைப்பொருள் உண்ணாதவன்,**
- **வேசித்தனம் இல்லாதவன்**

- இத்தகைய வாழ்க்கை வாழ்பவன் இயமத்தான்.

இவனே எண்குணன் என்ற இறைவனை அடையத் தகுதி பெற்றவன். இதுவே மனித தர்மம்; மனித நேயம்; மனிதம்; மனிதனின் கடமை. மனித நேயம்தான் வேதங்களும் சாத்திரங்களும் வலியுறுத்திச் சொல்வது; இறைவன் இல்லை என்பவரும் உரைப்பது, பக்திமான்களும் சொல்லுவது ஆகும்.

நியமம் (செய்ய உகந்தவை):

- **இறை நம்பிக்கை,**
- **அதில் மகிழ்ச்சி,**
- **தவம் செய்தல்,**
- **ஜெபம் செய்தல்,**
- **தம்மிடம் மிகுந்து உள்ளதை தானம் செய்தல்,**

- இறைவனை அடைய விரதம் (சிவ விரதம்),
- உண்மைகளை அறிய அறிவார்ந்தவர் சொல்வதைக் கேட்டல்,
- அகம் என்னும் உள்நோக்கல்,
- இறைவனைப் பூசித்தல் (சிவ பூசை),
- அறிவு உடைய சொல் சொல்லுதல்

- ஆகிய பத்து செயல்களும் செய்பவர் நியமத்தார்.

இங்கு திருமூலர், சிவன் என்று சொல்வது ஆதி சிவனாகிய இறைவனைத்தான். அவரது காலத்தில் ஏசு, அல்லா என்ற பெயர் இறைவனுக்கு இல்லை. இறைவனைச் சிவன் என்று சொல்லி உள்ளார். இறைவன் யார், சிவன் யார் என்பதைத் திருமூலர் 50 பாடல்களில் திருமந்திரத்தில் சொல்லி உள்ளார். அன்பே சிவம். இறைவனை அறியவும், அடையவும் வாசி யோகம் செய்திடவும், இயமம் நியமம் மற்றும் அன்பு அவசியம்.

அன்பு

அன்பால்தான் உலகமே இயங்குகிறது. மனிதகுலம் செழித்துப் பெருகுவதற்கு அன்பே அடிப்படை ஆகும். அன்பு குறித்து திருமூலர் கூறுவதை முதலில் காண்போம்.

ஈவது யோக இயம நியமங்கள்
சார்வது அறிந்தன்பு தங்கு மவர்க்கன்றி
ஆவது அறிந்தன்பு தங்கா தவர்களுக்கு
ஈவது பெரும்பிழை என்று கொள்ளீரே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 506

இயமம், நியமம், யோகம், ஞானம் போன்றவற்றை அன்பு உடையவர்களுக்கு மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும் என்று திருமூலர் கூறுகிறார். அன்பு இல்லாதவர்கள் சித்தராக இயலாது. அன்பே சிவம் என்றும் திருமூலர் கூறுகிறார். தாய் தனது குழந்தைக்குப் பரிவுடன் பாலூட்டும்போது தொடங்குகிறது அன்பு. சுவைக்கக் கூடத் தெரியாத அந்த குழந்தையைச் சுவைக்கும் அறிவை அளிப்பதும் அன்பாகும்.

நமக்குத் தெரிந்தவர்களுக்கு பொருளோ ஞானமோ கொடுப்பதே அன்பு ஆகும். அன்பில்லாமல் கொடுப்பது பயனற்றது.

முப்பழத்தோடு பாலும் முகம் கொடுத்திடு வாராயினும்
கப்பே பசியினோடும் கடும்பசியாகுமன்றொ
ஒப்புடன் முகமலர்ந்து உண்மை பேசி
உப்பிலாக் கூழிட்டாலும் உண்பதே அமிர்தமாகும்
என்பார் ஔவையார்.

அன்பில்லாமல் முப்பழமும் பாலும் கொடுத்தாலும் அது பசியைப் போக்காது. அன்போடு உப்புகூட இல்லாத கூழைக் கொடுத்தாலும், அது அமிர்தம் போன்றதாகும்.

தாயானவள் குழந்தையிடம் காட்டுவது தாய் பாசம். சகோதர சகோதரிகளிடம் காட்டுவது சகோதர பாசம். நன்றி பாராட்டுவதுகூட ஒருவகை அன்புதான். உரிமையோடு நண்பனை, உறவினரைக் கடிந்துக் கொள்வதுகூட ஒருவகை அன்பின் வெளிப்பாடுதான். முகம் தெரியாத, முன்பின் அறியாத ஒருவருக்கு உதவுவது கருணை ஆகும். சித்தர்கள் எல்லை இல்லாத கருணை மிக்கவர்கள். நாமும் அன்புடன் வாழ்வது போதாது. கருணை மிக்கவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அன்பானது, கருணை, பாசம், நன்றி, நட்பு, பற்று, வீரம் என பலவிதமாகப் பரிமளிக்கிறது. வாசி யோகத்திற்கான அடிப்படைத் தகுதிகளில் அன்பும் முக்கியமானதாகும். அன்புதான் மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கும். அன்புதான் வாழ்க்கையை இன்பமாக்கும். அன்புதான் உலகை வாழ்விக்கும். எனவே, அனைவரும் அன்புடன் வாழ்ந்து இறையருள் பெறுக!

அறவழி

இன்றைய காலகட்டத்தில் அறம் என்றால் என்ன, நாம் எவ்வாறு எந்த அளவில் அறவழியில் நடத்தல் வேண்டும் எனக் காண்போம். நீங்கள் ஒரு வணிகம் செய்கிறீர்கள். உண்மையைச் சொன்னால் நீங்கள் அந்த வணிகத்தை நடத்த இயலாது, இலாபம் பெற இயலாது, வாழ்க்கையே நடத்த இயலாது என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. உங்கள் பொருளை விற்பதற்கு, தொழிலைத் தொடர்வதற்கு, வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு சில பொய்களைச் சொல்லவேண்டி உள்ளது. இது சரியா? அறமா? என்பதை வள்ளுவரின் குறள் மூலமாக விளங்கிக் கொள்வோம்.

வாய்மை எனப்படுவது யாதெனின் யாதொன்றும்
தீமை யிலாத சொலல்

இக்குறளில் வாய்மை என்பது எவருக்கும் தீமை தராத, எவரையும் புண்படுத்தாதச் சொற்களைப் பேசுதல், நடத்தல் ஆகும் என வள்ளுவர் விளக்குகிறார். வாழ்க்கை நடத்தவேண்டிய அளவிற்கு, உழைப்பிற்கான ஊதியத்தைப் பெறும் அளவிற்குப் பொய் சொல்லுவதில் தவறில்லை. அதுவே பிறருக்குத் துன்பம் தருவதாகவோ, பிறரை ஏமாற்றுவதாகவோ இருத்தல் கூடாது.

இன்றைய உலகம் ஏமாற்று உலகமாக உள்ளமையால், நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும் அன்றாட வாழ்விற்காகவும் உண்மையினின்று சற்றே வழுவுவதில் தவறில்லை. சித்தர்கள் வறட்டு வேதாந்திகள் அல்ல. நடைமுறை வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அனைத்தையும் கூறியுள்ளனர். உணமையை மட்டுமே கூறி, ஏமாந்து வாழ வழியின்றி வறுமையுற்றுச் சாவது, குடும்பத்தினரையும் வறுமையில் வாட்டுவது வாழ்வறமன்று. எனவே, நடப்பு உலகிற்குத் தகுந்தவாறு நம்மை தகவமைத்துக் கொண்டு, வாழ்வை வெற்றிகரமாக நடத்துவதே உண்மையான அறவழியாகும். இவ்வாறாக அறவழியில் பொருளீட்டி அன்பான வாழ்க்கை நடத்தி இறை அருள் பெறுக!

(வாசி யோகத்தின் மூன்றாவது அங்கமான ஆசனம் பற்றி அடுத்த பகுதியில் காணலாம்.)

பாடம் 9

சூரிய வணக்கம்/நமஸ்காரம்

வாசி யோகத்தின் மூன்றாவது அங்கம் ஆசனம் ஆகும். அஷ்டாங்க யோகத்தின் மூன்றாம் அங்கத்தையும், பிற அங்கங்களையும் இயம நியம அன்பு உள்ளவர்க்கே கற்றுத்தர வேண்டும். இவை இல்லாதவருக்குக் கற்றுத்தருவது பெரும்பிழை என்று திருமூலர் எச்சரிக்கிறார். ஆசனம் பற்றி திருமூலர் சொல்வதைப் பார்ப்போம்.

பங்கயம் என்ற பத்மாசனம் முதல் பல ஆசனங்கள் உள்ளன. அவற்றுள் எட்டு ஆசனங்கள் சிறந்தவை. பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து செய்வதே மிகவும் உகந்தது. பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தால் முதுகுத்தண்டு நேராக அமையும். பத்மாசனத்தில் அமர இயலாதவர்கள் துன்பமில்லாத சுவத்திகம் என்ற சுகாசனத்தில் அமர்ந்து வாசி யோகம் செய்யலாம். சம்மணம் இட்டு நிமிர்ந்து அமர்ந்தால் போதும். இது சுக ஆசனம் எனப்படும். அதுவும் இயலாதவர்கள் நாற்காலியில் நிமிர்ந்து அமர்ந்தால் போதும்.

வாசிப் பிராணாயாமம் செய்ய, ஆசனத்தில் அமரும் முன் சில முன்தயாரிப்புகள் செய்தல் நல்லது. அவை சூரிய யோகம், சூரிய நமஸ்காரம், கற்பம் உண்ணல் ஆகியவை.

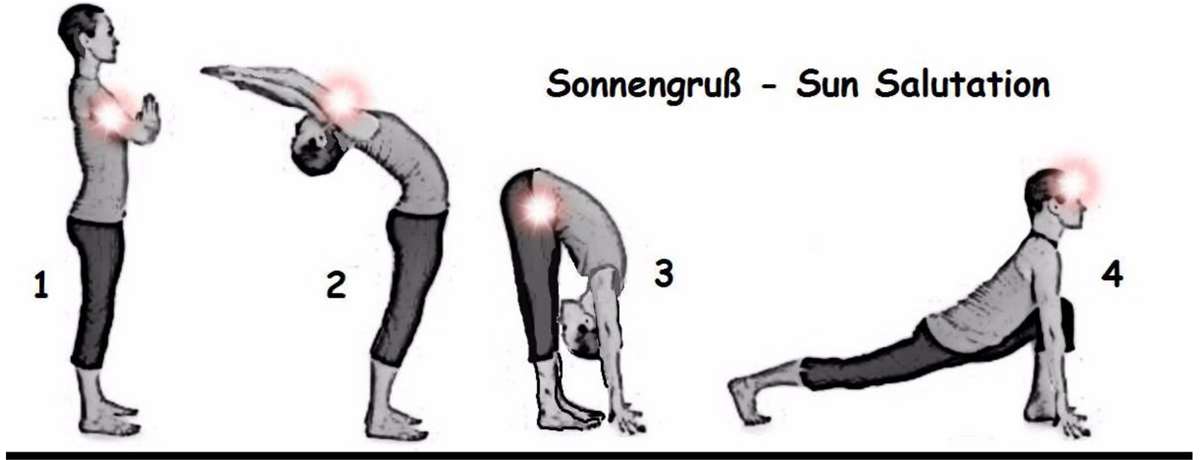
சூரிய நமஸ்காரம் என்பது 12 ஆசனங்களை தொடர்ச்சியாகச் செய்வதாகும். இதனை செய்தால் சூரிய யோகம் செய்த பலனும் கிடைக்கும். மேலும், பத்து நாடிகளும் சீராகச் செயல்படும். வாசி யோகம் செய்யும்போது, மூச்சுப்பிடிப்பு போன்ற இடையூறு ஏற்படாது. வாசி நிற்கும். நம்மில் பலருக்கும் சூரிய நமஸ்காரத்தின் அருமை தெரிவதில்லை. சூரிய நமஸ்காரம் அன்னமய கோசத்தில் (பரு உடல்) மட்டுமின்றி பிராணமய கோசத்திலும் செயல்பட்டு நற்பலன்களை வழங்கவல்லது. வாசி யோகப் பிராணாயாமம் செய்வதற்குமுன் காலை அல்லது மாலை சூரியனை நோக்கி, இந்த தொகுப்பு ஆசனங்களை செய்வதுச் சிறந்தது. சூரிய நமஸ்காரத்தின் 12 படிநிலைகளைக் காண்போம்.

சூரிய வணக்கம்

ஒரு கனத்த பருத்தி விரிப்பை கிழக்கு மேற்காக விரியுங்கள். அதன் மேற்கு முனையில் நில்லுங்கள். பாதங்களைச் சேர்த்து வைத்தும், இரண்டு கைகளையும் நெஞ்சுக்கு நேரே வைத்தும் சூரியனை பார்த்து வணங்கியும் நில்லுங்கள்.

ஹஸ்த உட்டான ஆசனம்

இரண்டு கைகளையும் மேலே தூக்கி, பின்பக்கமாக எவ்வளவு வளைய முடியுமோ அவ்வளவு வளையுங்கள். கையின் வெண்பகுதி வானை நோக்கி இருக்கட்டும்.



ஹஸ்த பாத ஆசனம்

மீண்டும் நிமிர்ந்து, முன் பக்கம் குனிந்து, கையின் வெண்பாகம் தரையை தொடுமாறு செய்யுங்கள். முடிந்தவரை செய்யுங்கள்.

அஸ்வ சச்சளன ஆசனம்

இரண்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றுங்கள். இரண்டு கால்களையும் பின்பக்கம் சேர்த்து வையுங்கள். இரண்டு கைகளுக்கும் நடுவே வலதுகாலை கொணர்ந்து வையுங்கள். சூரியனை நிமிர்ந்து பாருங்கள்.

புஜங்க ஆசனம்

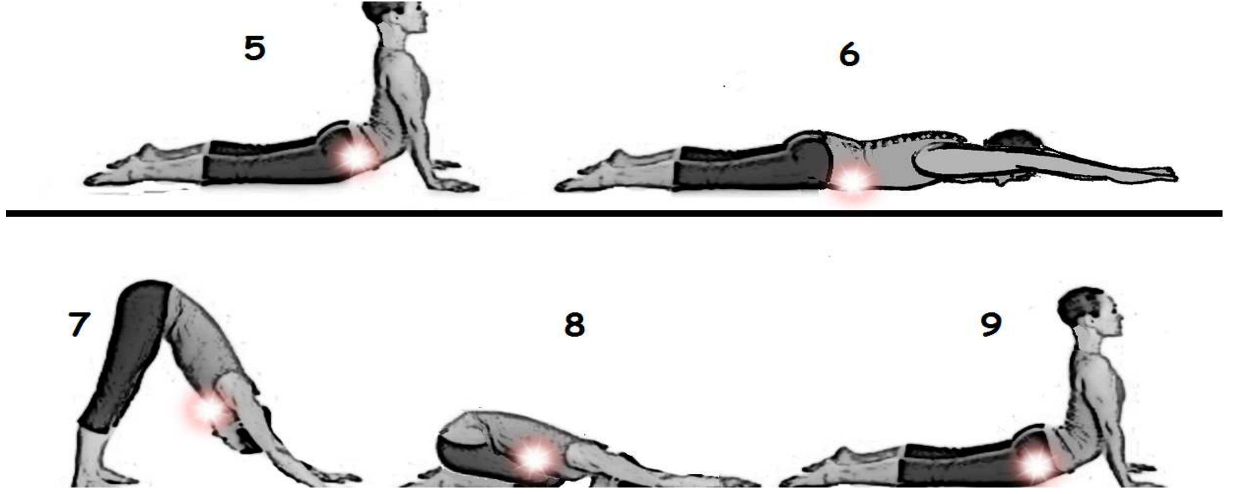
வலது காலை பின்பக்கம் கொண்டு செல்லுங்கள். இரு கால்களும் பின்னால் நீட்டியபடி இருக்கட்டும். மார்பும் தலையும் நிமிர்ந்து இருக்கட்டும்.

சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம்

இரண்டு கைகளையும் முன்னே நீட்டி, நெற்றி தரையில் அழுந்தும்படி சூரியனைச் சாஷ்டாங்கமாக வணங்குங்கள்.

பர்வத ஆசனம்

இரண்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றி, நெஞ்சு தரையை நோக்கி இருக்க, இடுப்பை மேலே உயர்த்தி மலைபோல் குவிந்து இருங்கள்.



தவளை ஆசனம்

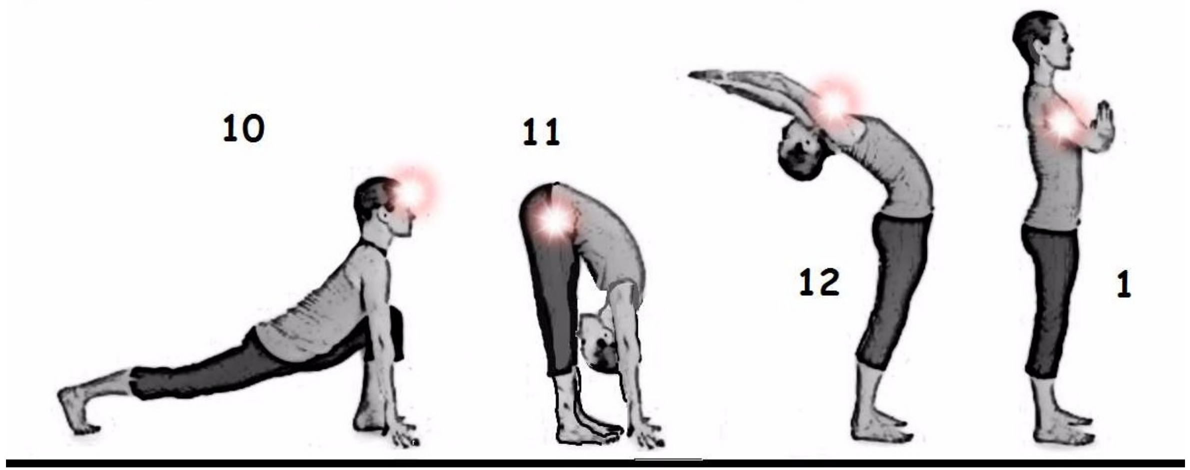
இடுப்பை இறக்கியும், கால் முட்டிகளைப் பின்புறம் மடக்கியும் தவளை போல் இருங்கள்.

புஜங்க ஆசனம்

இரு கால்களும் பின்னால் நீட்டியபடி இருக்கட்டும். நெஞ்சை நிமிர்த்தியும், தலையை நிமிர்த்தியும் மீண்டும் புஜங்க ஆசனம் செய்யுங்கள்.

அஸ்வ சச்சளன ஆசனம்

இரண்டு கைகளும் தரையில் ஊன்றி இருக்க, வலதுகால் பின்பக்கம் நீட்டி இருக்க, இடதுகாலை இரண்டு கைகளுக்கும் நடுவே கொண்டு வந்து வையுங்கள்.



ஹஸ்த பாத ஆசனம்

மீண்டும் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து, குனிந்து கையின் வெள்ளைப் பகுதியால் தரையைத் தொடுங்கள். முடிந்தவரை செய்யுங்கள்.

சூரிய வணக்கம்

நிமிர்ந்து நின்று, நெஞ்சுக்கு நேரே இரண்டு கைகளையும் கூப்பி சூரியனை வணங்குங்கள்.

இந்த பன்னிரண்டு ஆசனங்களையும் தொடர்ச்சியாகச் செய்து முடிப்பதுதான் ஒரு சுற்று சூரிய நமஸ்காரம் ஆகும். இதுபோல் உங்களால் இயன்ற அளவு, 3 முதல் 7 சுற்றுகள்வரை செய்யுங்கள்.

பாடம் 10

பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்ற சொல்லை இருவகைகளாகப் பிரித்துப் பொருள் கொள்ளலாம். பிராணாயாமம் = பிராண + அயனம். பிராணன் என்ற உயிர் சக்தியின் பயணம் என்பது பொருள். பிராணாயாமம் = பிராண + நியமம். அதாவது சுவாசம் செய்யும் நெறி என்பதுப் பொருள். நெறிப்படுத்தப்பட்ட சுவாசம் தான் பிராணாயாமம் எனப்படுகிறது. இது பலவித யோக முறைகளில் பலவிதமாகச் செய்யப்படுகிறது.

குறிப்பாக, இந்தியாவில் ஹடயோக முறைப் பலரால் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. ஹடயோகப் பிராணாயாமங்கள் பத்து வகைப்படும். அவை, சூரிய அனுலோம (பீடம்), சந்திர அனுலோம, உஜ்ஜயி, சீத்காரி, சீத்தாலி, பஸ்திரிக்கா, கபாலபதி, பிரமாரி, மூர்ச்ச, பிளவினி ஆகியன.

ஹட யோகம்

ஹட யோகத்தில் தௌத்தி, நௌலி, பஸ்தி ஆகிய கிரியைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்விதம் செய்யப்படும் ஹட யோகத்தால் ஞானம் பெற இயலாது. மேலும் பல்வேறு உடல் துன்பங்களும் ஏற்படும். எனவே, இந்த ஹடயோக முறைகளைத் தள்ள வேண்டும் என்று அகத்தியர் சௌமிய சாகரம் பாடல் 929-இல் எச்சரித்து உள்ளார்.

பாரப்பா தன்மயத்தை அறியாமல்தான்
பக்தியுடன் யோகம் செய்வான்பாவி
வீரப்பா மூச்சடக்கி செவிவாய்மூடி
வேகமுடன் பூரிக்கில் மேனிதன்னில்
சாரப்பா மூலமதில் சொருகிக்கொண்டு
தலைவலித்து காதடைத்து மூக்குக்கோணி
நேரப்பா கண்தெறித்து மதிகலங்கும்
நேர்மைகெட்ட ஹடயோகம் தள்ளுதள்ளே
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் 929

அல்லடா இதனாலே ஒன்றும் இல்லை
ஆதி என்ற மௌனாதி யோகம் பாரே
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் 930

சாதித்து வரும்போது மைந்தா மைந்தா
தருகின்ற பீடை எல்லாம் தானேபோகும்
பேதித்த தேகமது பிலமாய் நிற்கும்
பிலமான வாசி சிவயோகம் தங்கும்
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் 927

ஹடயோகத்தின் தன்மையை அறியாமல், அப்பாவிகள் பக்தியுடன் ஹடயோகத்தினைச் செய்கிறார்கள். வேகமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துச் செய்யும் ஹடயோகப் பிராணாயாமத்தால் (16:64:32 மற்றும் மேலே சொன்ன பிராணாயாம முறைகள்) தலைவலி, காதடைப்பு, முகம் கோணல், கண்பிதுங்கல், மனம் கலங்குதல் போன்ற தீய விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இவை அனைத்தும் இரத்த அழுத்த நோயின் அறிகுறிகள் ஆகும். (இவ்விதம் இரத்த அழுத்த நோய் அடைந்தவர்களை நான் பார்த்துள்ளேன்)

ஆகவே, நேர்மை இல்லாத ஹடயோக முறையை, வேண்டாம் என தள்ளிவிடு. இதனால் ஒருபயனும் இல்லை. எனவே, மௌன யோகத்திற்கு அடிப்படையான வாசி யோகம் செய். வாசி யோகம் செய்து வரும்போது நம்மைப் பிடித்த வறுமை, துயரம், தோல்வி, பயம், துக்கம், துன்பம் ஆகிய பீடைகள் தானே விலகிப்போகும். நோயுற்ற உடல் ஆரோக்கியமாக மாறி பலம் பெறும். இந்த வாசி யோக பலத்தால் சிவயோகம் சித்தியாகும்.

ஹடயோகம் பற்றி இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரின் கருத்தைப் பார்ப்போம். ஒரு ஹடயோகி இராமகிருஷ்ணரிடம் "நான் கங்கை நதியின் நீர்மீது நடந்து, நதியைக் கடந்தேன்" என்றார். உடனே இராமகிருஷ்ணர் "நான்கணா (25 பைசா) சம்பாதித்தாய்" என்றார். நான்கணா கொடுத்தால் படகோட்டி, கங்கையை கடந்து விட்டுவிடுவார். ஆகவே, ஹடயோக முறைகள் வித்தை காட்டத்தான் பயன்படும். ஆனால், ஞானம் அடைய பயன்படாது என்றார்.

வாசியோகப் பிராணாயாமம்

வெளியே உள்ள வாயுக்கள் காற்று. சுவாசிக்கப்படும் காற்று பிராணன். நெறிப்படுத்திய சுவாசம் பிராணாயாமம். காலக்கணக்கோடு நெறிப்படுத்திய சுவாசம் வாசி. முறைப்படி ஆதாரத்தலங்களில் மூச்சை நிறுத்தி வாசியினை உருவாக்குவதே வாசியோகப் பிராணாயாமம் ஆகும்.

வாசியோகப் பிராணாயாமம் ஐந்து நிலைகளைக் கொண்டது. அவை:

பூரகம் = மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்தல்.

கும்பகம் = மூச்சுக் காற்றை உள்ளே நிறுத்துதல்.

ரேசகம் = மூச்சுக் காற்றை வெளிவிடல்.

உட்பவித்தல் அல்லது கேவல கும்பகம் = மூச்சுக் காற்றை வெளியே நிறுத்தல்.

ஆதாரத் தலங்களில் நிறுத்தி வாசியை உருவாக்கல்.

இவற்றைத் திருமூலரின் பாடல்கள் வழியே விரிவாகக் காண்போம்.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 724/எஉச.
புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட உள்ளே நின்மல மாக்கில்
உறுப்புச் சிவக்கும் உரோமம் கருக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடை யோனே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 575 .

உடல் அழிந்தால் உயிரும் பிரிந்துவிடும். உயிரையும் உடலையும் இணைத்து வைக்கும் சக்தியானது, புரிசடையோன் (சிவன்) என்ற உயிர்-உடல் இணைப்புச் சக்தி ஆகும். உயிர் என்பது ஒருவகைச் சக்தி. உடல் சிதைவு அடைந்தால், உயிர் சக்தி உடலை விட்டுப் பிரியும். Dr.J.Criag venter என்பவர், அவரது குழுவினருடன் ஒரு பாக்டிரியாவின் செயற்கை உடலை DNA மற்றும் RNA மூலம் தயாரித்து, அத்துடன் உயிருள்ள பாக்டிரியாவை இணைத்தார். உயிருள்ள பாக்டிரியாவின் உயிர், செயற்கை உடலுக்குச் சென்றுவிட்டது. ஆனால், உயிருள்ள பாக்டிரியா இறந்துவிட்டது. எனவே உயிர் சக்தியானது உடலில் இருந்து பிரிந்து, வேறு உடலுக்குச் சென்றுவிட்டது. எனவே, உடல் சிதைவு ஏற்பட்டால் உயிரும் பிரியும்.

உடம்பை வளர்த்தல் என்பது உடலைக் கொழு கொழுவென வளர்ப்பது அன்று. நாற்பது வயதைத் தாண்டியபின், உற்பத்தியாகும் உடல் செல்களின் அளவைவிட, சிதையும் செல்களின் அளவு அதிகரிக்கும். இதுவே வளர்சிதை மாற்றம். வயது ஆக ஆகச் சிதைவு அதிகரித்து உடல் அழியும். செல்களின் சிதைவு குறைந்து, செல் உற்பத்தி அதிகமானால் உடல் இளமையாகும்; மரணம் ஏற்படாது. இதுவே உடலை வளர்த்தல். இவ்விதம் உடலை வளர்க்கும் உபாயம் என்ற தொழில்நுட்பத்தினை அறிந்தேன். அதனால் உடம்பை வளர்த்து, எனது உயிர் சக்தியையும் வளர்த்து, இறவாநிலை பெற்றேன் என்கிறார் திருமூலர்.

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் எது?

சுவாசக் காற்று அதன் விருப்பம் போல் இயங்கி, உடலை வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு உட்படுத்திச் சிதைவை அதிகரிக்கிறது. அதனால் உடல் அழிகிறது. இதைத் தடுக்க இந்த சுவாசக் காற்றை நெறிப்படுத்தி, உடலினுள் இருக்கும் மாசுக்களை அகற்றித் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் உடல் உறுப்புகள் சிவந்து இளமை ஆகும்; நரைத்த முடியும் கருக்கும்; உயிர் உடலைவிட்டு நீங்காது.

பாடம் 11

வாசிப் பிராணாயாமத்தின் படித்தரங்கள்

வாசி யோகத்தால் இறைவனைக் காண முடியுமா? வாசி எங்கே உருவாகிறது? எப்படி உருவாகிறது? எப்படி இருக்கிறது? எவ்விதம் பயணிக்கிறது? அதனால் பயன் என்ன? ஆகிய கேள்விகளுக்கு விடை காண்போம்.

காணவே ஓங்காரம் பிரதானம் தான்
கருவான ஆதாரம் மூல பீடம்
தோணவே மூலமென்ற ஆதாரத்தில்
துலங்கி நின்ற ஆவியடா வாசியாச்சு
பேணவே ஆவியென்ற வாசியேறி
பெருகிநின்ற ஆதாரம் கடந்தப்பாலே
பூணவே ரவிமதியும் சுடரில் சென்று
புத்தியுடன் பூரணமாய் தீபம் பாரே
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 32.

கூறவே மூலத்தில் வாசி கொண்டு
கோழி முட்டை போலிருந்து முக்கோணத்தில்
மாறவே இடைபின்னாய் இரண்டும் ஓடும்
மற்றொன்று சுழிமுனைதான் மகிழ்ந்து கேளே
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 353.

வாசி யோகத்தின் பிரதான மந்திரம் ஓம் ஆகும். இந்த மந்திரமானது மூலாதாரத்தின் பீஜ மந்திரம் ஆகும். இந்த ஓம் என்ற மந்திரத்தை மூலாதாரத்தில் உச்சரித்து, வாசியை உருவாக்க வேண்டும். மூலாதாரம் என்ற இடம் மல வாய்க்கும் குறிக்கும் நடுவே, முதுகுத்தண்டின் அடியில் உள்ள இடம். இது ஆறு ஆதாரத்தலங்களில் அடியில் அமைந்திருக்கும் தலம். எனவே, இதற்கு அடிமூலம் என்ற பெயரும் உண்டு.

வாசி மூலாதாரத்தில் உருவாகிறது; அது ஆவியாக இருக்கிறது. ஆவி என்பது காற்றும் வெப்பமும் சேர்ந்தது. அதனுடன் இணைந்த நுண் துகள்களாக நாத சக்தி அல்லது விந்து சக்தி கலந்து உள்ளது. தொடக்கத்தில் இது குண்டலினியாக உள்ளது. சரியான கால நிர்ணயத்துடன் நெறிப்படுத்தி பிராணாயாமம் செய்து வாசியை உருவாக்கினால், குண்டலினி வாசியாக மாறும். இந்த வாசியானது, மூலாதாரத்தில் தாரகலை என்ற சுடர்கலையை /

அக்கினி கலையை உருவாக்கும். இது மூலாதாரத்தில் இயற்கையாகவே உள்ளது. இடகலை (சந்திர கலை) மற்றும் பிங்கலையுடன் (சூரிய கலை), இந்தத் தாரகலையும் சேர்ந்துச் சக்தி சமநிலையை உருவாக்கும்.

சக்தி சமநிலையால் உடல் அழியாநிலை பெறும். மூலாதாரத்தில் உருவான இந்த வாசி, சுழிமுனை என்ற சுடர்கலை நாடியை உருவாக்கும். அதன் மூலம் சூரியகலை சந்திரகலையுடன் சேர்ந்து, மூலாதாரத்தில் இருந்து சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுக்தி, ஆக்ஞா ஆகிய தலங்களுக்கு வாசி யோக முறைகளால் ஏறும். சூரியகலையும் சந்திரகலையும் பிணைந்திருக்கும். இது பாம்புகள் இணை சேர்வதுபோல் பின்னி பிணைந்து இருக்கும். எனவேதான் சூரியகலை-சந்திரகலை இரண்டையும் இணை சேர்ந்த பாம்பு போல் உருவகப்படுத்திப் படம் வரைவார்கள்.

சூரியகலை-சந்திரகலை இரண்டு நாடிகளுக்கும் நடுவில் சுழிமுனை நாடியில் வாசியாக மாறிய குண்டலினி அல்லது வாசி மேலே ஏறும். சூரிய கலை 12 (எதிர்மறை சக்தி) + தாரகலை 4 (எதிர்மறை சக்தி), இரண்டும் சேர்ந்து 16 எதிர்மறை சக்தியை உருவாக்கும். சந்திரகலை 16 நேர்மறை சக்தியைக் கொண்டது.

சூரிய கலை (-12) + தாரகலை (-4) = சந்திர கலை (+16)

16 நேர்மறை சக்தியும் 16 எதிர்மறை சக்தியும் சேர்ந்து அதாவது சூரியன், சுடர்(தாரை), சந்திரன் ஆகியவை சேர்ந்து 32 கலைகள் கொண்ட பூரணம் என்ற ஒளியாகத் தோன்றும். அதாவது பிரபஞ்ச இறைச் சக்தி, வாசி யோகத்தின்படி உடலினுள் ஒளியாகத் தோன்றும். இந்தப் பூரணம் என்ற இறைவனை வாசி யோகம் செய்து கண்டுணருங்கள்.

நாடி சுத்தி

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றானது உள்ளே சென்றவுடன் பத்து வாயுக்களாகப் பிரிகிறது. பத்து வாயுக்களாகப் பிரிந்து உடலில் உள்ள ஒன்பது துவாரங்களையும் இயக்கிச் செயல்படுத்துகிறது. நம் உடலில் உள்ள நாடிகளின் பாதைகளைச் சரிப்படுத்தி வாயு ஓட்டங்களைச் செம்மைப்படுத்துகிறது. எனவே, எப்பொழுது பிராணாயாமத்தைத் தொடங்கினாலும், முதலில் நாடிசுத்தி செய்திட வேண்டும்.

நாடி சுத்தி என்பது இரு நாசிகளின் வழியாகவோ, ஒரு நாசியின் வழியாகவோ மூச்சை இழுத்து, எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்தி பின் வெளிவிடுதல் ஆகும். இதில் பூரக, கும்பக,

ரேசகத்தில் குறிப்பிட்டக் கால வரையறை கிடையாது. பிராணாயாமத்திற்கும் நாடிசுத்திக்கும் முக்கிய வேறுபாடு என்னவென்றால், பிராணாயாமத்திற்குக் குறிப்பிட்ட திட்டமான காலக்கணக்கு உண்டு. ஆனால் நாடிசுத்திக்குக் காலக்கணக்கு இல்லை.

முதலில் இரு நாசிகளின் வழியாக மூச்சை இழுத்து, எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்திப் பின் இரு நாசிகளின் வழியாகவும் வெளிவிடவும். கால அவகாசத்திற்கு ஏற்றாற்போல் 7 முறைகள் செய்யலாம்.

பின் வலது நாசியின் வழியாக மூச்சை இழுத்து, எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்தி பின் வலது நாசி வழியாகவே வெளிவிடவும். 7 முறைகள் செய்யலாம்.

அடுத்து இடது நாசியின் வழியாக மூச்சை இழுத்து, எவ்வளவுநேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்தி பின் இடது நாசி வழியாகவே வெளிவிடவும். 7 முறைகள் செய்யலாம். இவ்வாறு முன்று வகைகளிலும் நாடிசுத்தி செய்து முடித்தப் பின்னர் பிராணாயாமத்தினை செய்யத் தொடங்கவும்.

வாசி பிராணாயாமத்தில் பூரகம் செய்யும் முறை

பூரகம் என்பது மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுப்பது. மூச்சை வேகமாக இழுக்கக்கூடாது என்று சென்ற பதிவில் பார்த்தோம். அதன் தீமைகளையும் பார்த்தோம். எனவே மூச்சுக் காற்றை மெதுவாக இழுக்கவேண்டும். ஏன்? விடை காண, சுவாச உறுப்புகளையும், சுவாச நடப்பையும் பார்ப்போம்.

சுவாசத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது நுரையீரல். நுரையீரலில் வலது பக்கம் மூன்று அறைகளும், இடது பக்கம் இரண்டு அறைகளும் உள்ளன. சராசரியாக ஆண்களின் நுரையீரல் 4முதல் 4.5 லிட்டர் கொள்ளளவு கொண்டது. பெண்களின் நுரையீரல் 3.5 முதல் 4 லிட்டர் கொள்ளளவு கொண்டது. இதில் 1.5 லிட்டர் காற்று தங்கி இருக்கும். அதிகபட்சமாக 2 முதல் 3 லிட்டர் காற்று சுவாசிக்கப்படும். ஆனால் சாதாரண மனிதன் அரை லிட்டர் முதல் ஒரு லிட்டர் காற்றைத்தான் சுவாசிக்கிறான். இதனால் 60 முதல் 70 ஆண்டுகள் வாழ்கிறான். பிராணாயாமப் பயிற்சி மூலம் சுவாச அளவை 2 முதல் 3 லிட்டராகக் கூட்டினால் சக்தியின் அளவும் கூடும்; அதனால் ஆயுளும் கூடும். 100 ஆண்டுகள் வாழ்வது திண்ணம்.

வேகமாகக் காற்றை இழுத்தால் உராய்வு அதிகரித்து, நுரையீரலின் அடிப்பகுதியில் இருக்கும் அறைகளுக்குக் காற்றுச் செல்லாமலும் உள்ளே தங்காமலும், உடனே வெளியேறும். இதனால் நுரையீரலின் அடியில் தேங்கிய காற்று வெளியேறாது; கழிவுகளும் முழுமையாக வெளியேறாது; நோய்கள் உருவாகும்; ஆயுள் குறையும். இந்த அளவைக் கூட்ட நுரையீரல் முழுவதும் காற்றை மெல்ல நிரப்ப வேண்டும். அதற்கு மெதுவாகச் சுவாசித்து, நுரையீரலின் ஐந்து அறைகளையும் நிரப்ப வேண்டும். இதற்கு போதிய நேரம் தேவை. மெதுவாக இழுத்துக் காற்றை நிரப்ப வேண்டும். எவ்வளவு நேரம் உள்ளே இழுக்க வேண்டும்? 16 நொடியா? 32 நொடியா? என்ற சந்தேகம் எழுகிறது.

மூச்சுக்காற்று இழுக்கும் அளவைக் கூட்ட, நுரையீரலின் கொள்ளளவைக் கூட்ட முடியுமா? முடியும் என்கிறது அறிவியல். நிமிர்ந்து உட்காரும்போது, நுரையீரலின் கொள்ளளவு அதிகமாகிறது. எனவேதான் பிராணாயாமம் செய்யும்போது நிமிர்ந்து அமர்கிறோம். மேலும், பயிற்சிகளால் நுரையீரலின் கொள்ளளவு 6 முதல் 7 லிட்டர் வரை அதிகரிக்கும். ஆகவே, பிராணாயாமப் பயிற்சியின் தொடக்கத்தில் குறைந்த நேரம் மூச்சு இழுத்தவர்கள், பயிற்சியால் அதிகநேரம் மூச்சு இழுக்க முடிகிறது; மூச்சின் அளவு அதிகரிக்கிறது; ஆரோக்கியம் வளர்கிறது; ஆயுள் கூடுகிறது.

உள்ளே நிறுத்துதல் - கும்பகம்

மேலும் உள்ளே இழுத்தக் காற்றானது அசுத்தத்தை மாற்றிக்கொள்ள எவ்வளவு நேரம் பிடிக்கும்? சாதாரணமாகச் சுவாசிக்கும்போது, யாரும் காற்றை உள்ளே நிறுத்துவது இல்லை. பிராணாயாமத்தில் தான் உள்ளே நிறுத்துகிறோம். எனவே கழிவுகள் அதிகமாக வெளியேறும்; உடல் சுத்திபெறும்; ஆயுள் கூடும். இதற்கு 64 நொடிகள் தேவை. இதில் ஐயம் தேவையில்லை.

வெளிவிடல் - ரேசகம்

வெளிவிடும் மூச்சுக் காற்றின் நேரம், உள்ளே இழுக்கும் நேரத்தைவிட அதிகமா? குறைவா? அல்லது வேகமாக வெளிவிட வேண்டுமா? அல்லது மெதுவாக வெளிவிட வேண்டுமா? உள்ளே சென்ற மூச்சுக் காற்றானது கழிவுகளை எடுத்துக்கொண்டு அசுத்தமாகிவிடும். எனவே, அதை விரைவாக வெளியேற்ற வேண்டும். அதாவது உள்ளே இழுத்த நேரத்தைவிட, குறைந்த நேரத்தில் வெளிவிடவேண்டும். அதிகபட்சம் சமமாக இருக்க வேண்டும். அதைவிட அதிகநேரம் இருந்தால் கழிவு

வெளியேறாமல் தேங்கிவிடும்; உடல் கெடும். வெளியேற்றும் காற்றின் நேரம் 32 நொடியா? 16 நொடியா? என்றால் 16 நொடிகள் என்பது அறிவுபூர்வமானது. எனவே, உள்ளே இழுக்கும் காற்றின் நேரம் 32 நொடிகள் என்று முடிவு செய்யலாம். மூச்சு இழுக்கும் நேரம் 32 நொடிகள். நிறுத்தும் நேரம் 64 நொடிகள். வெளிவிடும் நேரம் 16 நொடிகள் ஆகும்.

உட்பவித்தல் அல்லது கேவல கும்பகம்

நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும் காற்றை முழுமையாக வெளியேற்றியபின், மீண்டும் காற்றை உள்ளே இழுக்காமல் இருக்கும் நிலை. இதற்கும் நேரம் தேவையா? ஆம். ஏன் என்றால், வெளியேற்றப்படாமல் உள்ளே தங்கிய காற்றானது, கழிவுகளை பெற்றுகொள்ளும். இதற்கு அதிக நேரம் தேவை இல்லை. இதற்கான நேரத்தைச் சித்தர்கள் வரையறுத்துச் சொல்லவில்லை.

செய்முறை:

வாசி யோக அடிப்படைப் பயிற்சியைத் தொடங்குமுன், நீங்கள் உங்கள் மூச்சுக்காற்றின் தன்மையைக் கீழ்க்கண்டவாறு நிர்ணயம் செய்யுங்கள்.

பாய் அல்லது கம்பளி விரித்து அதன்மேல் ஒரு பருத்தித்துணி விரியுங்கள் அல்லது கனமான ஜமுக்காளம் விரியுங்கள்.

காற்றோட்டமான அறை நல்லது. ஏசி அறை என்றால் எக்சாஸ்ட் மூலம் உள்காற்றை அகற்றியபின் பயிற்சிக்கு அமருதல் நல்லது.

ஊர்வன, பறப்பன போன்றவற்றின் தொல்லை இல்லாமல் இருத்தல் நல்லது.

கூரைக்குக் கீழ் அமருதல் நல்லது. ஆரம்ப காலத்தில் வெட்ட வெளியில் அமர வேண்டாம்.

கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி அமருதல் வேண்டும்.

வெறும் வயிற்றில் பயிற்சி செய்தல் நலம். தவிர்க்க முடியாவிட்டால் சிறிதளவு திரவம் அருந்தலாம்.

உணவு உண்டால் சுமார் 2 மணிநேரம் கழித்துதான் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.

சம்மணம் இட்டு நிமிர்ந்து அமர்ந்தால் போதும். இது சுகாசனம் ஆகும். பயிற்சி உள்ளவர்கள் பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமர்தல் நன்று. கீழே அமர இயலாதவர்கள் நாற்காலியில் நிமிர்ந்து அமரலாம்.

பெருவிரலையும் ஆட்காட்டி விரலையும் இணைத்து, மற்ற மூன்று விரல்களையும் நீட்டி, உள்ளங்கை வானை நோக்கி இருக்கும்படி, இரண்டு முழங்கால்கள்மீது வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது சின் முத்திரை ஆகும்.

இதன் பின் மூச்சைக் கணக்கிடுங்கள்.

மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது மனதிற்குள் ஒன்று, இரண்டு என்று எண்ணுங்கள். உங்களால் சிரமம் இன்றி எவ்வளவு நேரம் மூச்சை இழுக்க முடியும் என்பதைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். மூன்று அல்லது நான்குமுறை செய்து, அதன் சராசரியைக் குறித்தல் சிறப்பு. இதன் பெயர் பூரித்தல் அல்லது பூரகம். இந்த எண்ணிக்கைப் பூரக நேரம் ஆகும்.

மூச்சை உள்ளே இழுத்தபின், மூச்சை உள்ளே நிறுத்துங்கள். அப்பொழுது மனதினுள் ஒன்று, இரண்டு என்று எண்ணுங்கள். சிரமம் வரும்வரை மூச்சை நிறுத்துங்கள். இதுவே கும்பகம். இந்த எண்ணிக்கைக் கும்பக நேரம் ஆகும்.

மூச்சை இழுத்து நிறுத்தியபின், சிரமமாக இருக்கும்போது வெளியே விடுங்கள். அப்படி வெளிவிடும் போது மனதுள், ஒன்று, இரண்டு என எண்ணுங்கள். இதன் பெயர் ரேசகம். இந்த எண்ணிக்கை உங்கள் ரேசக நேரம் ஆகும்.

இவற்றைச் செய்து பார்த்து, நேரத்தைக் குறித்து வையுங்கள். இது உங்களின் தற்போதைய மூச்சுத் திறன்.

மூசசுக் காற்றுக்குக் காலக்கணக்கை நிர்ணயித்த சித்தர்களின் கணக்கு சரியா என்று ஆய்வுகள் நடத்தி அதைச் சொல்ல மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் முன் வரவேண்டும். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் அனுபவத்தில் சரியாக உள்ளதாக நிரூபிக்கப்பட்டு உள்ளது.

இந்த காலக்கணக்குதான் வாசியா? திருமூலரும் அகத்தியரும் பிற சித்தர்களும் வாசி காலக்கணக்குப் பற்றிச் சொன்னது என்ன? என்பதை அடுத்த பகுதியில் காண்போம்.

பாடம் 12

வாசிப் பிராணாயாமம்

வாசியை எப்படி உருவாக்குவது? எது வாசி? வாசி குரு யார்? என்பது பற்றிச் சித்தர்கள் சொன்னதைப் பார்ப்போம். குறிப்பாக அகத்தியர் மற்றும் திருமூலரின் பிராணாயாமக் காலக் கணக்கைப் பார்ப்போம்.

வாரான பிராணாய வாசிகேளு
வகையான பூரகமே முப்பத்திரெண்டு
ஆரான கும்பகமே அறுபத்திநாலு
அடவான ரேசகமே பதினாறப்பா
கூரான மாத்திரையின் வகைகளெல்லாம்
குறிப்பாக அறிந்துகொள்ளு மாத்திரைசொல்வேன்
தாரான தலைசுத்தி நொடிப்பதப்பா சமுசயங்கள்
ஒன்றுமில்லை மாத்திரையு மொன்றே
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 346.

<u>பொருள்:</u>

சரியான பிராணாயாம வாசி என்றால் எது என்று சொல்கிறேன் கேள். மெதுவாக மூச்சினை 32 மாத்திரை கால அளவிற்கு உள்ளே இழுப்பது (வகையான) பூரகம். மூச்சுக் காற்றை உள்ளே நிறுத்தி, அதில் உள்ள உயிர் சக்தியைக் கிரகிக்கத் தேவையான நேரம் (ஆறுதல்) 64 மாத்திரை கும்பகம் எனப்படும். வெளியேற்றப்படும் காற்றின் காலம் 16 மாத்திரை ரேசகம். ஒரு மாத்திரை என்பது, உச்சித் தலையை கையால் சுற்றி, நெற்றிமுன் பெருவிரல் மற்றும் நடுவிரலால் நொடிக்கும் நேரம். ஏறக்குறைய ஒரு வினாடி ஆகும். (பிராணாயாமம் செய்யும்போது மனதிற்குள் ஒன்று, இரண்டு என எண்ணுவது நடைமுறைக்குச் சரியாக இருக்கும்).

இவ்வாறு அகத்தியர் வாசியையும் அதை உருவாக்குவதையும் தெளிவாகச் சொல்லி உள்ளார். காலக்கணக்கு 32:64:16 என்ற விகிதாச்சாரமே வாசியை உருவாக்கும்.

பல நண்பர்கள் திருமூலரின் பாடல் 568/(ரு௬அ-ஐச் சொல்லி, பிராணாயாமக் காலக்கணக்கு 16:64:32 என்று வரையறுத்து உள்ளார்கள். சிலர் இப்பாடலை விளக்கச் சொல்லி உள்ளார்கள். பல சித்தர் பாடல்கள் மறைப்பாகவும், முன்பின்னாகவும் சொல்லப்பட்டு இருக்கும். ஒரு சொல்லுக்குப் பலபொருட்கள் இருக்கும். அறிவுடையோர், நெறியாளர்கள் மட்டும் அறிவதற்காக இவ்விதம் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் **568.**

மேலோட்டமாக வாமம் என்பதன் பொருளை பார்க்காமல், அதிரேசகம் என்பதையும் கவனிக்காமல் பலரும் தவறாகப் பொருள் சொல்கிறார்கள். இவை இப்பாடலிலுள்ள மறைப்பு ஆகும். மேலும் முன்பின்னாகவும் சொல்லப்பட்டு உள்ளது.

"ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்" இந்த வரியில் மறைப்பு இல்லை.

"மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே" இந்த வரியிலும் மறைப்பு இல்லை.

"ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்" வாமம் என்ற சொல் எதிரிடை எனும் பொருளுடையது. "ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு" என்பதும் எதிரிடையான பொருளுடையது.

"ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்" என்பதைப் பிரிப்போம். ஊறுதல் முப்பத்து இரண்டு - அதிரேசகம் எனப் பிரிபடும்.

<u>பொருள்:</u>

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால் = **16** எதிரிடை என்பது = "ஊறுதல் முப்பத்திரண்டு ஏறுதல் பூரகம்" - இதன் பொருள் - ஊர்வது போன்று மெதுவாக மூச்சை இழுப்பது, அதாவது **32** மாத்திரைகள் கொண்ட பூரகம்.

அதிரேசகம் ஈரெட்டு = விரைவாக வெளிவிடும் மூச்சு - **16** மாத்திரை கொண்ட ரேசகம்.

<u>பாடலின் முழுப்பொருள்:</u>

ஊர்வது போன்று மெதுவாக உள்ளே இழுக்கும் மூச்சுக் காற்று **32** மாத்திரைகள் கொண்ட பூரகம் ஆகும். கழிவை அகற்ற (ஆறுதல்) உள்ளே **64** மாத்திரைகள் நிறுத்தப்படுகின்ற காற்று, கும்பகம் எனப்படும். விரைவாக வெளியேற்றப்படும் காற்று ரேசகம் (அதிரேசகம்) **16** நொடிகள் கொண்டது. வலதுநாசி வழியே காற்றை உள்ளே இழுத்து, கும்பகம் செய்தபின் இடதுநாசி வழியே வெளிவிடுவது வஞ்சகம் என அழைக்கப்படும்.

இடதுநாசி வழியே காற்றை உள்ளே இழுத்து, கும்பகம் செய்தபின் வலதுநாசி வழியே வெளிவிடுவதும் வஞ்சகம் எனப்படும்.

<u>செய்முறை:</u>

மேலே சொன்ன 32:64:16 வாசிப் பிராணாயாமத்தை உடனே முயற்சி செய்து பார்க்காதீர்கள். இதுபற்றிச் சித்தர்கள் சொல்வதைப் பார்ப்போம்.

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்குங்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை உதைக்கும் குறியது வாமே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 571.

வாசி பிராணாயாமப்படி காற்றைக் காலக்கணக்குடன் பூரக, ரேசக, கும்பகம் இரண்டு நாசித்துவாரம் வழியாகச் செய்பவர் இல்லை. அப்படி ஒருவர் செய்தால் அவர் மரணத்தை எட்டி உதைத்துத் தள்ளுபவர் ஆவார். இதுதான் அவர்களை அறியும் வழி.

வாசியோக குரு யார்?

மூக்கில் கையை வைக்காமல், வலது நாசியில் 32 வினாடிகள் மூச்சை இழுத்து, 64 வினாடிகள் உள்ளே நிறுத்தி இடது நாசியில் 16 வினாடிகள் வெளியிட வல்லவரே, யோக குரு அல்லது வாசி குரு ஆவார்.

நீங்கள் செய்யவேண்டியதை அகத்தியர் சொல்கிறார்.
வாசியென்ற இடகலையில் பூரகம்தான் ரெண்டு
வரிசையுள்ள சுழினையிலே கும்பகம்தான் நாலு
தேசியென்ற பிங்கலையில் ரேசகம்தான் ஒன்று
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் 1065.

சிரமம் இல்லாமல் உள்ளே மூச்சை இழுக்கும் வரை ஒன்று, இரண்டு என்று மனதுள் எண்ணுங்கள். இதுவே, உங்கள் பூரக நேரம். சிரமம் இல்லாமல் மூச்சை உள்ளே நிறுத்தும் நேரத்தை ஒன்று இரண்டு என்று மனதுள் எண்ணுங்கள். இது உங்கள் கும்பக நேரம். இதன்பின் நீங்கள் மூச்சை வெளிவிடும் நேரத்தை, ஒன்று இரண்டு என்று மனதுள் கணக்கிட்டுக் குறியுங்கள். இது உங்கள் ரேசக நேரம். இது உங்களது இயற்கையான பிராண இயக்க உச்சம்.

அதன்பின் உங்கள் வாசிப் பிராணாயாமக் களத்தை வடிவமைப்போம். உங்கள் இயற்கை பிராணாயாமம் 9:15:3 என்றால், அதை மாற்றி, 8:16: 4 என்ற விகிதாச்சாரத்தில் நிர்ணயம் செய்து, இதன்படி முதலில் இரண்டு நாசிகளின் வழியாகவும் செய்து பழகுங்கள். இதில் சிரமம் இல்லை என்றால் காலத்தைக் கூட்டுங்கள்.

பாடம் 13

வாசியோகப் பிராணாயாமம் - செய்முறை

இரண்டு நாசிகளின் வழியாகவும் சுவாசித்து, மூலாதாரத்தில் வாசி உருவாக்கும் முறையை அறிந்தோம். இனி வாசியைப் பயன்படுத்தி வாசி யோகம் செய்வதைக் கற்போம். இதற்கு முதலில் வஞ்சகம் மற்றும் கலைமாறல் செய்யும் முறையைக் கற்போம்.

வஞ்சகம்

இதற்கும் முதலில் நாடிசுத்தி செய்ய வேண்டும். வலது நாசி வழியே காற்றை உள்ளே இழுத்து, கும்பகம் செய்தபின் இடது நாசி வழியே வெளிவிடுவது வஞ்சகம் என அழைக்கப்படும். இடது நாசி வழியே காற்றை உள்ளே இழுத்து, கும்பகம் செய்தபின் வலது நாசி வழியே வெளிவிடுவதும் வஞ்சகம் எனப்படும்.

சூரியகலை பிராணாயாமம், சந்திரகலை பிராணாயாமம்

கலைமாறல் பற்றி அறிவதற்குமுன் சூரியகலை பிராணாயாமம், சந்திரகலை பிராணாயாமம் பற்றி முதலில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வலது நாசி வழியாக மூச்சுக்காற்றை இழுத்து உள்ளே நிறுத்தி இடது நாசி வழியாகக் காலக் கணக்குடன் விடுவது, சூரியகலை வாசிப் பிராணாயாமம் ஆகும். அதுபோன்று இடதுநாசி வழியாக மூச்சுக் காற்றை இழுத்து, உள்ளே நிறுத்தி வலதுநாசி வழியே வெளிவிடுவது சந்திரகலை வாசிபிராணாயாமம் எனப்படும்.

கலைமாறல்

முதலில் வலதுநாசி(சூரியகலை) வழியாக மூச்சுக் காற்றை இழுத்து உள்ளே நிறுத்தி, இடதுநாசி வழியாக விடவேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து, இடதுநாசி(சந்திரகலை) வழியாக மூச்சுக் காற்றை இழுத்து உள்ளே நிறுத்தி, வலது நாசி வழியாக வெளிவிடவேண்டும். இதுவே கலைமாறல் ஆகும். அதாவது சூரிய கலையிலிருந்து சந்திர கலைக்கு மாறுதல், பின் சந்திர கலையிலிருந்து சூரியகலைக்கு மாறுதல் கலைமாறல் எனப்படும்.

வாசிப் பிராணாயாமம் செய்முறைச் சுருக்கம்

இதுவரை செய்து பார்த்த வாசிபிராணாயாமத்தைத் தொகுத்து வரிசைப்படுத்துவோம்.

இயமம் என்ற செய்யக் கூடாததைத் தவிர்ப்போம்.

நியமம் என்ற செய்ய வேண்டியதைச் செய்வோம்.

உடல் சுத்தி செய்ய கரிசாலை, கற்றாழை, கடுக்காய் கல்பங்கள் செய்து வழலை வாங்குவோம். மன ஒருமைப்பாட்டிற்குத் திராடக, சூரிய யோகம், சந்திர யோகம் செய்வோம்.

காலை எழுந்த பின் நித்தியக் கடன் முடித்து, சூரிய நமஸ்காரமும் சூரிய யோகமும் செய்வோம்.

வாசிப் பிராணாயாமம்

- தடித்த பருத்தித் துணியை விரித்து, அதன்மேல் அமர்ந்து வாசிப் பிராணாயாமம் செய்ய, சுக ஆசனத்தில் அமர்வோம். கிழக்கு அல்லது வடக்கு திசை நோக்கி அமர்வோம்.

- ஓம் மந்திரம் உச்சரிப்போம்.

- இரண்டு நாசிகள் வழியாகவும், வலது நாசி வழி மற்றும் இடது நாசி வழி நாடி சுத்தி செய்வோம்.

- இரண்டு நாசிகளின் வழியாக 2:4:1 என்ற விகிதாச்சாரத்தில் பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் (4:8:2, 8:16:4, 12:24:6. . . . . . . 32:64:16 நொடிகள்) பிராணாயாமம் செய்து வாசியை உருவாக்குவோம். (இதுவே வாசிப் பிராணாயாமம்).

- வாசியை உருவாக்கி வஞ்சகம் செய்வோம்.

- வாசிப் பிராணாயாமத்தில் கலைமாறல் அறிவோம் (கலைமாறல் செய்ய வேண்டாம்).

இவற்றைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், வாசி மூலாதாரத்தில் உருவாகி, குண்டலினி எழும்பும் நிலை அடையும். இது அடிப்படை நிலை வாசியுருவாக்கல் ஆகும். அதாவது அடிப்படை வாசிப் பிராணாயாமம். இனி, மேல்நிலை வாசி யோகப் பிராணாயாமம் பற்றிக் காண்போம்.

மேல்நிலை வாசி யோகப் பிராணாயாமம்
பாரப்பா பிராணாயாமம் அஞ்சுங்கேளு
பதிவான ரேசகபூரகக் கும்பகம்
நேரப்பா சவுபீசம் நிர்பீசம்தான்
நிசமாகப் பிராணாயாமம் அஞ்சும் பாரு
பேரப்பா பிராணாயாமம் அஞ்சும் பார்த்தால்
பெருகிநின்ற சிவயோகம் உறுதியாச்சு
அகத்தியர், பூரணகாவியம், பாடல் 47.

தங்கியதோர் சவுபீசம் மந்திரத்தில் லூடல்
விரைந்துமே நிர்பீசம் மந்திரத்தை விட்டு
வெளியிலே பூரித்தல் மெதுவிலே தான்
போகர், போகர் 1000, பாடல் 311.

பிராணாயாமம் என்பது ஐந்து உறுப்புகளைக் கொண்டது. அவை பூரக, ரேசக, கும்பக, சவுபீசம், நிரபீசம் ஆகும். இந்த ஐந்து பிராணாயாமத்தையும் செய்து முடிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்து முடித்தால் அது சிவயோகம் செய்ய உறுதி கொடுக்கும்.

சவுபீசம், நிர்பீசம்

சவுபீசம் என்பது ஆறு ஆதாரத் தலங்களிலும் மந்திர உச்சாடனம் செய்து, பிராணயாமத்தினை மூலாதாரத்தில் செய்தல். நிர்பீசம் என்பது மந்திர உச்சாடனம் செய்வதுடன், ஆறு ஆதார நிலைகளிலும் வாசியை உருவாக்கிப் பிராணாயாமம் செய்தல். இவ்விதம் ஐந்து உறுப்புகளுடன் பிராணாயாமம் செய்வதே வாசி யோகம். இது வாசி யோகம் மட்டுமில்லை. இதுவே, சிவயோகத்திற்கு உறுதியான அடிப்படையாகும். சில குருமார்கள் சாதாரண பிராணாயாமம் செய்ய சொல்கிறார்கள். அதன் பின் ஆதாரத் தலங்களில் மந்திர உச்சாடனம் மட்டும் செய்ய சொல்கிறார்கள். இது வாசி யோகம் ஆகாது.

பாடம் 14

சக்தி சமநிலை - மரணத்தை வெல்லல்

மனிதன் மரணமடைய காரணத்தையும், மரணத்தை வெல்லும் சக்தி சமநிலையைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.

வாசி சக்தி சமநிலை
கூடம் எடுத்துக் குடிபுக்க மங்கையர்
ஓடுவர் மீளுவர் பன்னிரண் டங்குலம்
நீடுவர் எண்விரல் கண்டிப்பர் நால்விரல்
கூடிக் கொளிற் கோலஅஞ் செழுத்தாமே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 576.

மனிதன் பிறக்கும்போது மூச்சுக்காற்று இரண்டு நாசித்துவாரங்கள் வழியே குடிபுகுந்தன. அவை இடகலை மற்றும் பிங்கலை என்ற சுவாசமாகும். இரண்டிலும் சராசரி 12 விரற்கிடை (அவரவர் கைவிரலுக்கு) தூரம் உள்ள காற்றுவரை உள்ளே செல்லும். அதுபோல் 12 விரற்கிடை தூரம்வரை காற்றை வெளிவிடும். இவ்விதம் உள்ளே சென்ற காற்றில் உள்ள உயிர் சக்தி (பிரபஞ்சச் சக்தி), 8 விரற்கிடை அளவு மட்டுமே கிரகிக்கப்படும். மீதம் நான்கு விரற்கிடை அளவு உயிர் சக்தி வீணாகிறது. இப்படி வீணாகப் போகின்ற நான்கு விரற்கிடைச் சக்தியை வாசியோகம் செய்து கிரகிக்க வைத்தால், உடல் அழியாது. அழியா உடல்பெற்று இறைநிலை அடைவார். இது சித்தர்களின் சக்திச் சமன்பாடு. நீள அளவையில் விரற்கிடை அளவில் (Single dimension = Length) சொல்லப்பட்டது. (1அங்குலம் = 1விரற்கிடை).

இதை ஆற்றல் அளவான (Energy unit) கலை அளவில், திருமூலர் சொல்லியுள்ளார். நமது உடல் அழியாமல் இருக்க 96 கலை சக்தி வேண்டும். 32 கலை உயிர் சக்தியைப் பிரபஞ்சத்தில் இருந்து பெறுகிறோம். 64 கலை சக்தியை (அக்கினி கலை) நமது உடலே உற்பத்தி செய்யும். அதாவது ஒரு பிரபஞ்ச கலையானது, இரண்டு உடல்கலை சக்தியை உற்பத்தி செய்யும். ஆக மொத்தம் 64 கலை சக்தி கிடைக்கும். 64 கலை சக்தியும் கிடைப்பதால் உடல் அழியாது.

எட்டெட் டனலின் கலையாகும் ஈராறுட்
சுட்டப் படுங்கதி ரோனுக்குஞ் சூழ்கலை
கட்டப் படும் ஈரெட்டா மதிக்கலை
ஒட்டப் படாயிவை ஒன்றோடொன் றாவே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் **855.**

எட்டெட்டும் ஈராறும் ஈரெட்டும் தீக்கதிர்
சுட்டிட்ட சோமனின் தோன்றும் கலைஎன்ப
காட்டப்படும் தாரகை கதிர் நாலுள
கட்டிட்ட தொண்ணூற் றோடாறும் கலாதியே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் **856.**

மேற்கண்டத் திருமந்திரம் விவரிக்கும் கருத்துகள்:

இடகலை என்ற சந்திரகலை 16 கலை சக்தியைக் கொண்டது. பிங்கலை என்ற சூரியகலை 12 கலை சக்தியை மட்டும் கொண்டது. பிரபஞ்சச் சக்தியான 32 கலையில் உடல் 28 கலைகளை மட்டும் கிரகிக்கும். இந்த நான்குக் கலைகள் வித்தியாசத்தால் பிரபஞ்சச் சக்தியில் நான்கு கலைகள் சக்தியானதுக் கிரகிக்க முடியாமல் போகிறது. இதனால் உடலானது 8 கலைகள் சக்தியை உருவாக்க முடிவதில்லை. சக்திக் குறைபாட்டால் உடல் சிறிது சிறிதாகக் கெட்டுப் போகிறது. மரணம் நிகழ்கிறது. இதைத் தடுக்க வாசியோகம் செய்து, 4 கலைகள் சக்தியைக் கொண்டத் தாரகலையை உருவாக்கிக் (குண்டலினி) குறைவுடன் பிறந்த மனிதன் 32 பிரபஞ்சக் கலைகளைக் கிரகிக்கும் குறை இல்லாத மனிதனாக மாறுகிறான். இதனால் அழிவற்ற உடல் பெறுகிறான்.

நாம் சக்தி சமநிலை பெறுவது எப்படி? சாகாநிலை அடைவது எப்படி?

நமது உடல் 12 சூரியகலை பிரபஞ்சச் சக்தியை வலதுநாசி சுவாசத்தில் பெறுகிறது. இது எதிர்மறைச் சக்தி. நமது இடதுநாசி 16 சந்திரகலை சக்தியை உடலுக்கு கொடுக்கும் திறன் வாய்ந்தது. இது நேர்மறை சக்தி.

12 சூரியகலை சக்தியானது சந்திரனின் (16 கலை சக்தியில் இருந்து) 12 கலையுடன் சேர்ந்து 24 கலை சூரியசந்திர சக்தியாக மாறும். இந்தச் சூரிய-சந்திர சக்தியானது, நமது உடலில் 48 கலை சக்தியை உருவாக்கும். ஆக நமது உடல் சக்தி 48 கலையும் சூரியசந்திர 24 கலை சக்தியும் சேர்ந்து 72 கலை சக்தி உற்பத்தி ஆகிறது. நமது உடலின் 96 தத்துவங்களுக்கு 96 கலை சக்தி தேவை. எனவே சக்திக் குறைபாடு 96 -72

= **24** கலைகள். இந்த சக்திக் குறைபாடுதான் தத்துவங்களைப் பலம் இழக்கச் செய்து, தத்துவங்களைச் சிதைக்கிறது. இதனால் உடல் அழிகிறது.

அஷ்டாங்க யோகத்தில் துரிய தியான நிலையில், வாசியானது தாரகலை என்ற அக்கினி கலையை உருவாக்கும். இது சுழுமுனை நாடி என்ற சக்தி ஓட்டத்தை உருவாக்கும். இந்த அக்னிகலை அல்லது தாரகலை நான்கு எதிர்மறைச் சக்தியை பிரபஞ்சத்தில் இருந்துப் பெறும். இந்த நான்கு எதிர்மறை அக்னிகலையும் **12** எதிர்மறைச் சூரியகலை சக்தியும் சேர்ந்து **16** எதிர்மறை கலை சக்தி ஆகும். இவை **16** நேர்மறை சந்திரகலையுடன் சேர்ந்து **32** சூரிய சந்திர அக்கினி கலைகளாக மாறும். இவை உடலில் **64** கலை சக்தியை உருவாக்கும். ஆகமொத்தம் **32 + 64 = 96** கலை சக்தியை உடல் பெற்று, தத்துவங்கள் உயிர் சக்தியைப் பெறும். உடல் அழியாமல் இருக்கும். நமது உடலுக்குச் சக்தியைத் தக்கவைக்கும் திறன் அதிகமாகும். இதனால் முதுமை குறைந்து இளமை திரும்பும்.

விழிப்பின்போது இழந்த சக்தியளவும், தினமும் மீட்டுப் பெறும் சக்தியளவும் சமமாக இருந்தால் மரணம் வராது. இழந்தச் சக்தியைவிட மீட்டுப் பெறும் சக்தி அதிகம் இருந்தால், நரை திரை மூப்பு மாறி கிழவன் பாலனாக முடியும். இது மரணமில்லா சக்தி சமநிலை. உடல் உயிரை, சக்தியை, சமநிலையில் தக்கவைக்கும். இந்தச் சக்தி சமநிலையை இழக்காமல் தொடர்ந்து பெறவேண்டும். இந்த தொழில்நுட்பமே காயசித்தி எனப்படும். இதில் கற்பம் உண்பதும் அஷ்டாங்க யோகம் என்ற வாசியோகம் செய்வதும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது.

மனிதனுக்கு இறைவன் கொடுத்த மாபெரும் வரம், துரிய நிலையும் துரியாதீத நிலையும் ஆகும். இந்த நிலைகளில் நாம் விழிப்புணர்வில் இழந்தச் சக்தியைவிட மிக அதிகமான சக்தியைத் தொடர்ந்து பெறலாம். ஆகையால் தத்துவங்கள் செயல்படுவதற்குப் போதிய சக்திக் கிடைக்கிறது. எனவே மரணம் இல்லாமல் வாழமுடியும். மேலும் அபூர்வ சக்திகள் அல்லது சித்திகளைப் பெறமுடியும். எனவே சித்தர்கள் "தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுதல் எக்காலம்" என பரிபாசையாகப் பாடினார்கள். "தூங்காமல் தூங்கி" என்ற "துரிய மற்றும் துரியாதீத" நிலையினை பெற்று, அபரிமிதமான சக்தி பெற்று மரணமில்லாத நிலையினைப் பெறுவதுடன், சித்திகள் பெறுவது எக்காலம் என்று பாடினார்கள்.

பாடம் 15

ஆறு ஆதாரத் தலங்களின் தோற்றம், சுவாசம்

ஆதாரத் தலங்கள் எப்படி உருவாகின? சுவாசம் எப்படி ஏற்படுகிறது? ஆதாரத் தலத்தில் நடைபெறும் சுவாசம் எத்தனை? அதன் விரயம் எவ்வளவு என்று தெரிந்தால், வாசியோகம் செய்வது புரியும்.

மனிதர்களின் சுவாசம், உதரவிதானம் சுருங்கி விரிவதாலும், மார்புக் கூடு கீழே இறங்கி மேலே ஏறுவதாலும், மார்பு மேலே உயர்ந்து, கீழே தாழ்வதாலும், சுவாசம் ஏற்படுகிறது. இந்த இயக்கத்தின்போது நுரையீரலின் உட்பகுதியில் இருக்கும் அழுத்தம், வெளிக்காற்றின் அழுத்தத்தைவிட குறைந்தும், அதிகரித்தும் இருப்பதால், காற்று உள்ளேயும், வெளியேயும் சென்று வருகிறது. மூச்சுக்காற்று அதன் இயக்கம்போல் மனிதனை இயக்குகிறது. இந்தச் செயல்களை **28** காரணிகள் வழியே **GOYTEN MEDICAL PHISIOLOGY** விவரிக்கிறது. ஆனால் இந்த இயக்கங்கள் எப்படி உருவாகின்றன என்பது குறித்து தெளிவான விளக்கங்கள் இல்லை.

வாசி யோகி உடல் அசையாமல், தனது விருப்பம் போல் மூச்சுக் காற்றை இயக்குகிறார். "சித்திரம் போலே இருந்து வாசி பாரு" என்கிறார் காகபுசுண்டர் (பெருநூல் காவியம் பாடல் 73). இது எப்படிச் சாத்தியம்? இதைச் சித்தர்கள் தெளிவாகச் சொல்லியுள்ளார்கள்.

ஆதாரங்கள்

ஆணின் விந்துவும், பெண்ணின் கருமுட்டையும் இணைந்து, எம்பிரியானிக் ஸ்டெம் செல்லை உருவாக்குகின்றன. இதைக் காகபுசுண்டர் "சிசுவின் குஞ்சு" என்கிறார். இதன்பின் தாயின் கருப்பையில் நஞ்சு உருவானது. அதன் மூலம் சிசுக் குஞ்சு வளர்ந்து, மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுக்தி, ஆக்ஞா ஆகிய ஆறு தலங்களும், வீணாதண்டு என்ற முதுகுத் தண்டும் உருவாகின. ஆறு ஆதாரத் தலங்களில் ஆறு சக்கரங்கள் உருவாகின.

இந்த ஆறு சக்கரங்களும் நஞ்சு மூலமும், பனிக்குடநீர் மூலமும், பிரபஞ்சச் சக்தியையும், உடல் சக்தியையும் பெற்று, அனைத்து உறுப்புகளையும் உருவாக்கின. குழந்தை முழு வளர்ச்சி பெற்றது. கருப்பையில் முழு வளர்ச்சி பெற்ற குழந்தையை, தாயின் வாயுக்கள் இயக்கம் வெளியே தள்ளியது. மேலும் குழந்தைக்குக் கொடுத்தப் பிரபஞ்சச் சக்தியையும் உடல் சக்தியையும் நிறுத்தியது. தாயின் கருவில் இருந்த

குழந்தையின் நுரையீரல் காலியாக, காற்று நிரப்பப்படாமல் இருந்தது. தலை வெளியே வந்தவுடன், பிரபஞ்சச் சக்தி குழந்தையின் நுரையீரலில் அழுத்த வேறுபாடு காரணமாக உள்ளே புகுந்தது. இந்த பிரபஞ்சச் சக்தி ஆறு ஆதாரங்களால் கிரகிக்கப்பட்டு, உடல் சக்தி உருவானது. இதன்பின் சக்கரங்கள் சுவாசத்தை இயக்கத் தொடங்கின. குழந்தை வெளிக்காற்றைச் சுவாசித்து, உணவு உண்டு, ஆதாரச் சக்கரங்களின் இயக்கத்தால், தாயின் உதவியோடு தானே வளர ஆரம்பித்தது. வளர்ந்த பின்னர், தானே செயல்படுகிறது.

இதை அகத்தியர், "அந்தரங்க தீட்சா விதி" பாடல் 20, 21, 28, 29 ஆகிய பாடல்களில் முன்பின்னாகச் சொல்லியுள்ளார்.

தானென்ற சூக்ஷமடா விந்து நாதம்
தனையறிந்து நாதமுடன் விந்துச்சேர்த்து
கோனென்ற குருஅருளால் அங்குதித்தும்
கொண்டெழுந்த மடபதியை என்ன சொல்வேன்
ஊனென்ற மடபதிக்கு உறுதியான
உண்மையுள்ள அக்னியும் வாயுவும் கூடி
தேனென்ற ஜீவாத்மா பரமாத்மாவாய்
சென்றிருந்து ஆதாரம் ஆனார் பாரே
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 20

ஆச்சப்பா ஆதி பராபரந்தான் மைந்தா
அனுக்கிரகத்தால் உதித்த கணபதி வல்லபையும் மைந்தா
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 29

கேளப்பா அமைப்படக்கம் சொல்லக்கேளு
கிருபையுள்ள கணபதி வல்லபை மைந்தா
ஆளப்பா பிரம்மாவும் சரஸ்வதியும் ஆனார்
அதன்பிறகு திருமாலும் லட்சுமியுமானார்
மேலப்பா ருத்திரனும் ருத்திரியும் ஆனார்
மேன்மையுடன் மகேஸ்வரனும் மகேஸ்வரியும் ஆனார்
காரப்பா சதாசிவனும் மனோன்மணியும் ஆனார்
காரணமெல்லாம் முடிந்து சக்தி சிவமும் ஆச்சே
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 28.

**பாரப்பா ஆதாரம் ஆறாதாரம்
பதிவான ஆதாரம் பரத்துக்குள்ளே
நேரப்பா அக்னிதான் ஜீவாத்மாவை
நிறைந்து நின்றது அதுதான்
பரமாத்மாவாய் பேரப்பாபெருகி நின்ற சடத்துக்குள்ளே
பிலமாக நின்று திருவிளையாட்டாடி**
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 21

ஆகவே, ஆறு ஆதாரங்களும் அதில் உள்ள சக்கர இயக்கமும் மூச்சுக் காற்றை இயக்குகின்றன. இச்சக்கரங்களில் வாயு எனும் பிரபஞ்சச் சக்தி பரமாத்மாவாக உள்ளது. (32 கலை = 32 நொடிகள் உள்ளே இழுக்கும் காற்று). இந்த பிரபஞ்சச் சக்தியால் உடலில் வெப்பம் உருவாக்கப்படுகிறது. இது அக்னி (கும்பகம் 64 நொடிகள் = அக்னிகலை 64) ஆகும். இந்த அக்னி ஜீவாத்மாவாக இயங்குகிறது. எனவே, உடல் இயக்கங்கள் அனைத்தும் (மூச்சு இயக்கம் உட்பட) ஆறு ஆதாரத்தலங்களும் அதில் உள்ள சக்கரங்களும் இயங்குகின்றன. இதுவே அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் காரணம்.

ஆதாரத்தலங்களில் சுவாசம் மற்றும் விரயக் கணக்கு

ஆதாரத் தலம்	சுவாசம்	விரயம்
மூலாதாரம்	3600	1200
சுவாதிஷ்டானம்	3000	1000
மணிபூரகம்	3000	1000
அனாகதம்	3000	1000
விசுக்தி	3000	1000
ஆக்ஞா	3000	1000
பிரம்மரந்தரம் (சகஸ்ராரம்)	3000	1000

அகத்தியர் சொன்ன சுவாசக் கணக்கு

கேளப்பா மூலத்திற் சுவாசந்தானும்
கணிதமுடன் தானிருக்கும் இருஅறுநூறப்பா
வாளப்பா பிரிதிவியில் ஆயிரமாம் பாரு
வகையான அப்புவினில் இப்படியே நிற்கும்
ஆளப்பா அக்கினியில் அப்படியே நிற்கும்
அரகரா மயேசுவரத்தில் சுவாசமாயிரமாம்
காளப்பா சிவனிடத்தில் சுவாசமாயிரமாம்
கருணைவளர் நாதாந்தம் தன்னில் காணே
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் **856.**

காணவே நாதாந்தம் தட்சிணாமூர்த்தி
கனிவான சுவாசமாயிரமாய் நிற்கும்
பேணவே கூட்டியொரு துகையைக் கேளு
பெருகிநின்ற மூவேழு அறுநூறாச்சு
தோணவே மூவேழு அறுநூறுதன்னில்
சுழன்று ஏழாயிரமும் இருநூறு போச்சு
ஊனு பதினாலாயிரத்து நானூறு சுவாசம்
உள்ளுணர்வாய் நின்றதடா உகந்து பாரே
உகந்து நின்ற சுவாசவெளி பாழ் போகாமல்
உத்தமனே தான் நிறுத்த வகையைக் கேளு
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் **857.**

இவ்விதம் ஒருநாளில் **21,600** சுவாசம் நடைபெறும். பயன்பட்டது **14,400,** விரயம் **7,200.** இவ்விதம் விரயமாகும் சுவாசத்தில் உள்ள பிராண சக்தியை அல்லது உயிர் சக்தியானது விரயம் ஆகாமல் இருக்க, வாசியை உருவாக்கி, ஆதாரத் தலங்களில் வாசியோகம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது அமிர்தம் சுரக்கும். இந்த அமிர்தம் உடல் நோயைப் போக்கி இளமை தந்து வாழ்விக்கும். ஆறு ஆதாரத் தலங்களைப் பற்றி, அடுத்தடுத்த பாடங்களில் விரிவாகக் காண்போம்.

பாடம் 16

96 தத்துவங்கள் - சுருக்கம்

இறைவன் யார்? நான் யார்? இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் இருக்கும் தொடர்பு என்ன ஆகியவற்றைப் பார்ப்போம். அதில் ஆதாரங்களின் பங்கு பணியையும் காண்போம்.

ஒன்றவன் தானே இரண்டவன் இன்னருள்
நின்றனன் மூன்றினுள் நான்குணந் தான்ஐந்து
வென்றனன் ஆறு விரிந்தனன் ஏழும்பர்ச்
சென்றனன் தானிருந் தானுணர்ந் தெட்டே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 1

இப்பிரபஞ்சம் உருவாகும் முன் எது அல்லது யார் இருந்தாரோ அவர் தான் கடவுள். இந்த நிலையில் இறைவன் ஒருவனே இருந்தான். அவன் அருளால் அவன் தன்னைத் தானே பிறப்பித்து ஓம் என்ற பெரு வெடிப்பாக மாறினான். அதில் உயிர் சக்தி துகள், பொருள் சக்தி துகள் என்ற இரண்டு தோன்றின. பொருள் சக்தி துகளில் எதிர்மறை சக்தி துகள் (அகாரம்), நேர்மறை சக்தி துகள் (உகாரம்) என்ற இரண்டு உருவானது. இந்த அகாரமும் உகாரமும் சேர்ந்து, உயிர் அற்ற பொருள் துகள் உருவானது. இது மகாரம்.

அ+உ=ம், அதுவே அகாரம், உகாரம், மகாரம் என்ற மூன்று பொருள்களாக நிலைத்தன. இவ்விதம் கோள்கள் மற்றும் உயிரற்ற பொருள்கள் தோன்றின. இந்த நிலையில் அ, உ, ம் மற்றும் உயிர் சக்தி துகள்களுடன் நான்காக உணரப்பட்டான் இறைவன்.

உயிர் சக்தியானது, நேர்மறை உயிர் சக்தி துகள் (நாதம்), எதிர்மறை உயிர் சக்தி துகள் (விந்து) என்று இரண்டாகப் பிரிந்து நிலைத்தன. ஆக இந்த ஐந்து அடிப்படைத் துகள்கள் அ, உ, ம், நாதம், விந்து என்பவை ஓம் என்பதன் விரிவு ஆகும். இந்த அடிப்படை ஐந்து துகள்கள் பஞ்சவித்துக்கள் என்று அழைக்கப்பட்டன.

இந்த பஞ்ச வித்துக்களில் இருந்து நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என்ற பஞ்ச பூதங்கள் உருவாகின. சடப்பொருள்களில் இருந்து உடல் உருவானது. இந்த உடல் குறிப்பிட்ட நிலையில் உயிர் சக்தியை

ஏற்றது. அதனால் உயிர்கள் உருவாயின. உயிர்கள் நான்கு வகை யோனி வழி, எழு வகைப் பிறப்புக்களை உருவாக்கின.

உயிர்களின் வளர்ச்சியில் பஞ்ச பூதங்கள் ஆறு ஆதாரத் தலங்களைக் கொண்ட முதுகுத் தண்டுவடம் உள்ள மனிதக் கருவை உருவாக்கியது. இந்த மனிதக்கரு, தாயின் கருப்பையில் நஞ்சு மற்றும் பனிக்குடநீர் வழி பிரபஞ்ச சக்தி 32 கலைகள் மற்றும் உடல் சக்தி 64 கலைகள் ஆகியவற்றைப் பெற்று, 96 தத்துவங்கள் உடைய குழந்தையாக உருவாகிப் பிறந்தான். பிறந்த பின் பிரபஞ்ச சக்தியை மூச்சுக் காற்று வழியாகப் பெற்றும், உடல் சக்தியை உணவு மூலம் பெற்றும் வாழ்கிறான். ஆகையால் நான் என்பது 96 தத்துவங்களாக மாறிய இறைவனின் அம்சம். என்னுள் இறைவன் ஒளி வடிவில் உள்ளான். அதுவே பூரணம்.

தன்னைத்தான் தான் அறிந்து பார்க்கும் போது
தத்துவமாய் நின்றதொரு தொண்ணுற்றாறு

என்றார் அகத்தியர்.

முப்பதும் முப்பதும் முப்பத் தறுவரும்
செப்ப மதிலுடைக் கோயிலுள் வாழ்பவர்
செப்ப மதிலுடைக் கோயில் சிதைந்தபின்
ஒப்ப அனைவரும் ஓட்டெடுத் தார்களே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 154

முப்பது சக்தித் தத்துவம் முதற்கூறும் மற்றும் முப்பது சக்தித் தத்துவம் இரண்டாம் கூறும் சேர்ந்து அறுபது சக்தித் தத்துவங்கள் (இதைப் புறக்கருவிகள் என்கிறார் அகத்தியர்). முப்பத்தாறு, சிவ தத்துவங்கள் (இதை உட்கருவிகள் என்கிறார் அகத்தியர்). ஆக மனிதன் என்பவன் 96 தத்துவங்கள் கொண்ட இறைவனின் அம்சமாக உயிர் வாழ்கிறான். இதில் உடல் சிதைந்தால் 96 தத்துவங்களும் பிரிந்து சென்றுவிடும்.

இந்த 96 தத்துவங்களும் ஆறு ஆதாரங்களில் ஒடுக்கம். ஆறு ஆதாரங்களும் பஞ்ச பூதங்களில் ஒடுக்கம். பஞ்ச பூதங்கள் பஞ்ச வித்துக்களில் ஒடுக்கம். பஞ்ச வித்துக்கள் ஒளி மற்று ஒலி வடிவான ஓங்காரத்தில் ஒடுக்கம். அது இறைவனை அடையும் வழி. மற்றும் உடல் அழியாமல் காக்கும் வழி. ஆறு ஆதாரங்களையும் வாசியைக் கொண்டு இணைத்தால், ஒளி வடிவிலான இறைவனை நம்முள் காணலாம். ஆறுத் தலங்களில் இறைவன் இருக்கிறான். இதை அகத்தியர் பின்வரும் பாடலில் விவரிக்கிறார்.

சொல்லுகிறேன் அஞ்செழுத்து அஞ்சு முகமானால்
சுருக்கான ஆறுமுகம் என்றுகேட்டால்
வெல்லுவேன் புலத்தியனே சொல்லக்கேளு
வேதாந்த சுருதிமுடி ஆறுதலமாகும்
நல்லுறவாம் ரேசக பூரகமும் நின்று
நன்மையுடன் வீற்றிருக்கும் கும்பகமேயாகும்
அகத்தியர், அமுதக் கலைஞானம், பாடல் 604

அஞ்சு எழுத்து என்ற நமசிவய என்ற சிவன், பஞ்ச பூதங்களாக ஆறு தலங்களில் இருக்கிறார். இந்த ஆறு தலங்களே முருகனின் ஆறுமுகம், ஷடாட்சரம் என்ற சரவணபவ. இறைவனைக் காண வாசியோகத்தில் ஆறு தலங்களிலும் ரேசக பூரக கும்பகம் செய்ய வேண்டும்.

ஆறு தலங்களில் வாசிப் பிராணாயாமம் செய்வதை அறியும் முன், 96 தத்துவங்களில் முக்கியமான ஆறு தலங்களைப் பற்றி விரிவாக அறிய வேண்டும். மற்றும் ஐந்து அவத்தைகள் என்ற உணர்வு நிலைகள், தச வாயுக்கள், நாடிகள் ஆகியவற்றை அறிய வேண்டும். சிலர் ஆறு தலங்களில் வாசியோகப் பிராணாயாமம் செய்யாமல் வெறும் மந்திரங்களை ஆறு தலங்களிலும் செபித்தால், சித்தி என்று சொல்கிறார்கள். இதைச் சக்கரத் தியானம் என்றும் சொல்கிறார்கள்.

சிலர் மந்திரமும் சொல்லாமல், வாசியும் செய்யாமல் நேரே ஆறு தலங்களைக் கடந்து தியானம் செய்கிறேன் என்கிறார்கள். இது பலன் தராது. பலரும் இவ்விதம் செய்து துன்பப்பட்டு, வாசியோகம் துயரம் தரும் என்று தவறாகச் சொல்கிறார்கள். இவை வாசியோகம் இல்லை.

நமசிவய, சரவணபவ மற்றும் 51 அட்சர இதழ் மந்திரங்கள் அல்லது பஞ்சபூத பீஜ மந்திரங்கள் ஆறு தலங்களிலும் செபிக்கப்படுகின்றன. இவை ஆறுதல வாசிப் பிராணாயாமத்திற்கு உதவி செய்யும். வாசி உருவாக்கி, அதை ஆறு தலங்களிலும் நிறுத்தி, வாசியோகம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அண்டம் என்ற பிரபஞ்சச் சக்தியும், பிண்டம் என்ற உடல் சக்தியும் இணைந்து, சாகாக்கலை என்ற தாரகலையை உருவாக்கி, குண்டலினியை உருவாக்கி, வாலை என்ற ஒளியை உருவாக்கி, அமிர்தத்தைச் சுரக்கச் செய்யும். இந்த அமிர்தம் காய சித்தியைக் கொடுக்கும். பின்னரே வாசி அஷ்டமா சித்திகளுடன் 64 சித்திகளையும் தரும்.

பாடம் 17

மூலாதாரம்

ஆறு ஆதாரங்கள் பற்றிய விவரத்தை யூகிமுனி பின்வருமாறு விவரிக்கிறார்.

பார்க்கவே ஆதாரம் ஆறுமாச்சு
பரிந்திட்ட தத்துவங்கள் முப்பத்தாறும்
சேர்க்கவே சிவதத்துவம் ஆகும்கண்டீர்
சிறந்திருந்த மண்டலங்கள் மூன்றும்கேளாய்
ஆக்கவே அக்கினி மண்டலத்தினோடு
அலரி மண்டலம் விந்து மண்டலம்
தோக்கவே இதன்சூட்சம் சொல்லக்கேளாய்
சுருதியாய் மூலமென்ற தொடர்ச்சிதானே
யூகிமுனி, தத்துவ ஞானம், பாடல் 72.

இறைவன் 96 தத்துவங்கள் கொண்ட மனிதனாக மாறி உள்ளான். இந்த 96 தத்துவங்களுள் ஆறு ஆதாரத் தலங்கள் முக்கியமானவை ஆகும். இந்த ஆறு ஆதாரத் தலங்களே மூச்சுக் காற்றை இயக்கும் தலங்களாக உள்ளன. இதில் வெட்டாத ஆறு சக்கரங்கள் இயங்குகின்றன. நம் உடலில் 72000 நாடி நரம்புகள் உள்ளன என சித்தர்கள் கணித்துள்ளனர். இவற்றையும் ஆறு தலங்கள் தான் இயக்குகின்றன. இந்த நரம்புகளில் 51 தொகுதிகள் உள்ளன. இந்த நரம்புத் தொகுதிகள் இதழ்கள் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. அந்த நரம்புத் தொகுதிகளில் எழும் ஓசையே, அதிர்வே பீஜ மந்திரம் எனப்படுகிறது.

கொண்ட இச்சக்கரம் கூத்தன் எழுத்தைந்து
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல்

நின்ற எழுத்துக்கள் நேர்தரு பூதமும்
நின்ற எழுத்துக்கள் நேர்தரு வண்ணமும்
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல்

ஆகின்ற சக்கரத் துள்ளே எழுத்தைந்தும்
பாகொன்றி நின்ற பதங்களில் வர்த்திக்கும்
ஆகின்ற ஐம்பத்தோர் எழுத்துள் நிற்கப்
பாகொன்றி நிற்கும் பராபரன் தானே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 945

ஆதாரத் தலங்களில் கூத்தன் என்ற சிவனின் பீஜ மந்திரமாகிய, நமசிவய உள்ளது. ஐந்து பூதங்களான மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் உள்ளன. அதன் நிறங்களும் உள்ளன.

ஆறு ஆதாரத் தலங்களிலும் உள்ள மொத்த இதழ்கள் ஐம்பது ஆகும். இதனுள் ஐம்பது எழுத்துக்கள் அடங்கும். நிராதாரத் தலமான சகஸ்ராரத்தில் ஓம் என்ற ஓர் எழுத்து உள்ளது. அதையும் சேர்த்து 51 எழுத்துக்களாக விரியும். அக்காலத்தில் தமிழுக்கு ஐம்பத்தியோறு எழுத்துக்கள் என்றும் கூறுவர். சமஸ்கிருதத்தில் 51 எழுத்துக்கள் என்றும் கூறுவர். இந்த 51 எழுத்துக்களும் ஐந்து எழுத்தில் அடக்கம். எனவே, ஐந்து எழுத்து பீஜ மந்திரத்தையும் ஓம் என உச்சரித்தல் சிறப்பு, அல்லது போதும்.

மூலாதாரத் தலமும் சக்கரமும்

நாபிக்குக் கீழே பன்னிரண்டு அங்குலம்
தாபிக்கும் மந்திரம் தன்னை அறிகிலர்
தாபிக்கும் மந்திரம் தன்னை அறிந்தபின்
கூவிக் கொண்டீசன் குடிஇருந் தானே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல்

மூலத்திரு விரல் மேலுக்கு முன்னின்ற
பாலித்த யோனிக் கிருவிரல் கீழ்நின்ற
கோலித்த குண்டலி யுள்ளெழுஞ் செஞ்சுடர்
ஞாலத்து நாபிக்கு நால்விரல் கீழதே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 580

<u>மூலாதாரம் இருக்குமிடம்</u>:

தொப்புளுக்கு நான்கு விரற்கிடை உள்ளேயும், அங்கிருந்து பன்னிரண்டு விரற்கிடை பருமன் கீழேயும் உள்ள இடத்தில் மூலாதாரம் உள்ளது. மலத் துவாரத்திற்கு இரண்டு விரற்கிடை மேல் உள்ளது. குறிக்கு இரண்டு விரற்கிடை கீழ் உள்ளது. இங்கு குண்டலினி உருவாகும். மூலாதாரத்தில் இருந்து தான் வாசியோகம் தொடங்க வேண்டும். அங்கு தாபிக்கும் மந்திரம் - ஓம். இதை அறிந்து செய்தால், உடலையும் உயிரையும் இணைக்கின்ற இறைவன், விரும்பி அங்கு குடியிருப்பான். உயிரும் நிலைத்திருக்கும்.

மேலை நிலத்தினாள் வேதகப் பெண்பிள்ளை
மூலநிலத்தில் எழுகின்ற மூர்த்தியை
ஏல எழுப்பி இவளுடன் சந்திக்கப்
பாலனும் ஆவான் பராநந்தி ஆணையே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 590

மூலாதாரத்தில் ஆண்களுக்கு ஆண்தன்மை கொண்ட உயிர் சக்தி. இது எதிர்மறை உயிர் சக்தியாக (விந்து சக்தியாக) உள்ளது. இதைத்தான் மூலநிலத்தில் எழுகின்ற மூர்த்தியை என்கிறார் திருமூலர். அகாரம் என்கிறார் போகர். விந்து சக்தியை வாசியுடன் குண்டலினியாக சுழுமுனை வழியே, மேலே ஏறி மேலைநிலம் என்ற ஆக்ஞா சக்கரத்தில் உள்ள பெண் சக்தியான நாத சக்தியுடன் இணைந்தால், வாலை உருவாகி, அமிர்தம் சுரக்கும். அந்த அமிர்தத்தை உண்டு வந்தால் முதிர்ந்த வயதானவர்கள் கூட இளமை அடைவர். இது நந்தி என்ற சிவனின் மேல் சத்தியம். இது உண்மை என அறுதியிட்டுக் கூறுகிறார் திருமூலர்.

மூலாதாரத்தைப் பார்க்கும் விதம் - அதன் அதி தேவதைகள்

காணவே ஓங்காரம் பிரதானம் தான்
கருவான ஆதார மூல பீடம்
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 32.

பாரப்பா நயன வொளி சூக்ஷத்தாலே
பரிவான மூலமதில் ஆறு ஆதாரம்
ஓசையென்ற சத்தம் உதித்து அடங்கும் வீட்டை
உத்தமனே மனக் கண்ணால் நித்தம் பாரே
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 24-25.

ஆறு ஆதாரங்களிலும் தலையாயது மூலாதாரம். மூலாதாரத்தை அடிமூலம் என்பார்கள். மனக்கண்ணால் உள்முகமாய் மூலாதாரத்தைப் பார். இப்படி மனக்கண்ணால் உள்முகமாய் பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம் மூலம் பார்ப்பது நயன ஒளி எனப்படும். ஓசை உருவாவதும் ஒடுங்குவதும் ஓம் என்ற தலையாய மந்திரத்தில் மட்டும்தான். ஓம் என்பதைத்தான் அ உ ம் என நாம் உச்சரிக்க வேண்டும். இதுவே வாசி உருவாக்குவதற்கு அடிப்படை; வாசியோகத்திற்கு அடிப்படை; குண்டலினி எழுப்புவதற்கு அடிப்படை.

சோதி என்ற ஆதார மூலம் பார்த்து
புத்தியுடன் அடிமூலம் தன்னில் நீயும்
பதிவாக இன்பமதாய் உருவே செய்தால்
சித்தியுள்ள கணபதி வல்லபையும் மைந்தா
சிந்தைதனில் ஒளிவிளக்காய்த் தரிசிப்பாயே
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சாவிதி, பாடல் **26**

தரிசிப்பாய் தினந்தோறும் தியானம் பண்ணி
தீர்க்கமுடன் மானசமாய் பூசை செய்தால்
நெறி சித்தியாகி அந்த நெறியிற்குள்ளே
நின்றிலங்கும் கணபதி வல்லபையை மைந்தா
பரிசுத்த மாய்நீ தரிசித் தாக்கால்
பக்தியுடன் சகலசித்தும் கைக்குள்ளாகும்
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் **27**

மனதை மூலாதாரத்தில் நிறுத்தி, ஓம் என்னும் மந்திரத்தை உச்சாடனம் செய்து, வாசியோகம் செய்து, தியானம் செய் (தியானம் பற்றிப் பின்பு விரிவாகப் பாப்போம்). இப்படித் தினந்தோறும் தியானம் செய். அப்பொழுது மூலாதாரத்தின் அதி தேவதைகளான கணபதியும் வல்லபையும் தோன்றுவார்கள். அவர்களை ஒளி வடிவில் காண, உனக்குச் சகல சித்துகளும் தருவார்கள் என்கிறார் அகத்தியர்.

மூலாதாரத்தைப் பற்றி போகர் பின்வருமாறு தெளிவாக விவரிக்கிறார்.

காணவே மூலமது அண்டம் போல
காரணமாய் திரிகோணமாகி நிற்கும்
பூணவே மூன்றின்மேல் வளையமாகும்
புறம்பாக இதழதுதான் நாலுமாகும்
நாணவே நாற்கமலத்து அட்சரங்கேளு
நலமான வ ய ந ம சி ரீரீயாகும்
மூணவே முக்கோணத்து உள்ளொளி ஓங்காரம்
முயற்சியால் அதற்குள்ளே அகாரமாச்சே
போகர், போகர் **7000**, பாடல் **11**

மூலாதாரம் அண்டம் என்ற, பிரபஞ்சத்தைப் போன்றது. காரணதேகம் என்ற நிலையில் மூலாதாரச் சக்கரம் இயங்குகிறது. இதை மனக்கண் கொண்டு பார்க்க முடியும். வெட்டப்படாத சக்கரம். முக்கோண வடிவு உடையது. ஒரு கோணத்தில் வல்லபை சக்தியும், இரண்டாம் கோணத்தில்

கணபதியும், மூன்றாம் கோணத்தில் குண்டலினி சக்தி பெண் பாம்பு போல் சுருண்டு சீறிக்கொண்டு உள்ளது. முக்கோணத்திற்கு உள்ளே ஓம் என்ற பிரணவம் உள்ளது. அதனுள் அகாரம் என்ற விந்து சக்தி உள்ளது. முக்கோணத்தைச் சுற்றிலும் வளையம் உள்ளது. அதற்கு வெளியே நான்கு தாமரை இதழ்கள் உள்ளன.

மூலாதார சக்கரம்



மூலாதாரத்தின் நிறம்:	**மாணிக்கச் சிவப்பு.**
இதழ்கள்:	**நான்கு தாமரை இதழ்கள்.**
பீஜ மந்திரம்:	**ஓம், அ உ ம்.**
சிவ பீஜ மந்திரம்:	**ஓம், அ உ ம்.**
சுவாசம்:	**ஒரு நாளைக்கு 3600 சுவாசங்கள்.**
பூதங்கள்:	**நிலம், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய பஞ்ச பூதங்களின் ஒடுக்கம்.**

அவத்தைகள்: **ஐந்து அவத்தைகளும் ஒடுக்கமாக அமைந்துள்ளன.**

வித்துக்கள்: **அகர, உகார, மகார, நாத, விந்து என்ற பஞ்ச வித்துக்களின் ஒடுக்கம்.**

அதிதேவதைகள்: **கணபதி, வல்லபை.**

தொழில்: **படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் ஆகிய 5 தொழில்கள்.**

உகாரத்தின் வல்லமையால் சக்திநிற்பாள்
ஒடுங்கியதோர் முனையொன்றில் கதலிப்பூவாய்
புகாரமாய் முகம்கீழ்க் குண்டலியாம்சக்தி
பெண்பாம்பு போல்சுருட்டிச் சீறிக்கொண்டு
சுகாரமாய் சுழிமுனை ஊடுருவி நிற்பாள்
துரியாதீதம் என்றஅவத்தை தானே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 12.

கூறவே மூலத்தில் வாசிகொண்டு
கோழிமுட்டை போலிருந்து முக்கோணத்தில்
மாறவே இடைபின்னாய் இரண்டும் ஓடும்
மற்றொன்று சுழிமுனைதான் மகிழ்ந்து கேளே
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் 353

இங்குள்ள குண்டலினி சக்தி அகாரம் என்ற விந்து சக்தியை, பிறத் தலங்களை ஊடுருவி, சுழிமுனைக்கு எடுத்துச் செல்லத் தயாராக உள்ளது. மூலாதாரத்தில் இடகலை பிங்கலை நாடிகள் பின்னிக்கொண்டு ஓடும். வாசியோகம் செய்வதால் அதை ஊடுருவிக் கொண்டு சுழிமுனை நாடி உருவாகும். இதன் வழியாகக் குண்டலினி சக்தி விந்துச் சக்தியை சுழிமுனைக்கு எடுத்துச் செல்லும்.

பாடம் 18

சுவாதிஷ்டானம்

சுவாதிஷ்டானம் தலமும் சக்கரமும்

அனைத்துச் சித்தர்களும் இது பற்றிப் பாடி உள்ளார்கள். அவற்றுள் போகர் சிறப்பாகச் சொல்லி உள்ளதையும் அகத்தியர் மற்றும் திருமூலர் விளக்கியுள்ளவற்றையும் காண்போம்.

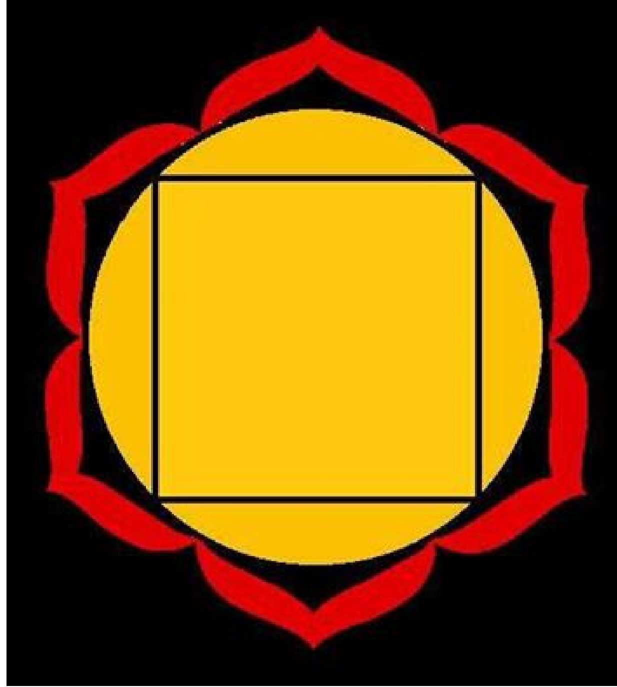
துதிசெய்து மூலத்தைத் தாண்டி அப்பால்
துடியான நாலங் குலமே தாண்ட
பதிசெய்த பிரம்மனுட வீடுமாகும்
பகர்ந்த சுவாதிஷ்டானம் என்றுபேரு
அதிசெய் நால்வட்டாக வலயஞ்சுத்தல்
ஆறிதழ் தானட்சரத்தை அறியக்கேளு
பதிசெய்த சுயபிரமர் யாரவர்தான்
பாங்கான நடுபீசம் லங்நங் ஆமே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 43

நகாரமென்ற எழுத்ததுவும் பிரமர்காகும்
லாஎன்ற எழுத்ததுவும் பிரிதிவி பீஜம்
வகாரமென்ற துரியத் திருப்பிடந்தான்
புகழுகின்ற இருக்கான வேதமாகும்
அகாரமென்ற அன்னமாம் வாகனந்தான்
அதனுடைய நிறம்பொன் நிறமுமாகும்
மகாரமென்ற இவருடைய தொழிலின் கூறு
மயிரெலும்பு இறைச்சிதோல் நரம்போடஞ்சே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 44

அஞ்சான பொன்னிறம் பிரம்மன் பக்கம்
கடந்தால் வாணி நிற்பாள் அறிந்துகொள்ளு
போகர், போகர் 7000, பாடல் 45.

**கேளடா நிலையறிந்து வாசிகொண்டு
கீழ்மேலும் நன்றாக நின்றுபாரு
சூளடா நின்றுநிலை பார்க்கும் போது
சோதியெனத் தோன்றுமடா பிரம்ம ரூபம்
ஆளடா பிரம்மநிலை ரூபம் கண்டால்
அடங்காத வாசியது அடங்கும் வீட்டில்
காளடா வாசியது அடங்கி நின்றால்
கண்ணடங்கா பூரணத்தைக் காணலாமே**
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் **59.**

சுவாதிஷ்டானம் சக்கரம்



இருப்பிடம்: மூலாதாரத்தில் இருந்து நான்கு விரற்கிடை மேலே அமைந்துள்ளது.

சக்கர அமைப்பு: நாற்கோணம். அதைச் சுற்றி வட்டம். அதைச் சுற்றி **6** தாமரை இதழ்கள்.

நிறம்: பொன்னிறம் என்ற மஞ்சள்.

இதழ்கள்: ஆறுத் தாமரை இதழ்கள் உள்ளன.

இதன் உயிர்ச் சக்தி:	**ஆறுக் கலைகள் ஆகும்.**
பீஜ மந்திரம்:	**ஐயும்.**
சிவ பீஜ மந்திரம்:	**நமசிவய மந்திரத்தில் ந. - நங் அல்லது நம் என உச்சரிக்க வேண்டும்.**
சுவாசம்:	**ஒரு நாளில் 3000 சுவாசம் நடைபெறும்.**
இத்தலத்தின் பூதம்:	**இத்தலம் பிருதிவி என்ற மண்ணின் கூறு.**
பஞ்ச வித்து:	**உகாரம் என்ற பஞ்ச வித்து.**
வேதம்:	**ரிக் வேதம்.**
அவத்தை:	**துரியாதீதம் என்ற உணர்வுநிலை ஆகும்.**
அதிர்வலை:	**காமா அதிர்வலை உருவாகும்.**
அதிதேவதைகள்:	**பிரம்மா, சரஸ்வதி.**

இத்தலத்தின் அதிதேவதைகளான பிரம்மா, சரஸ்வதி ஆகியோரிடம் படைத்தல் என்றக் குழந்தை வரம் வேண்டல் சிறப்பு. அறிவு ஆற்றல் பெறவும் பிறப் படைப்புகள், நூல்கள், திட்டங்கள் செய்வதற்கும் இந்தத் தலத்தில் வேண்டுதல் செய்ய வேண்டும்.

பாடம் 19

மணிபூரகம்

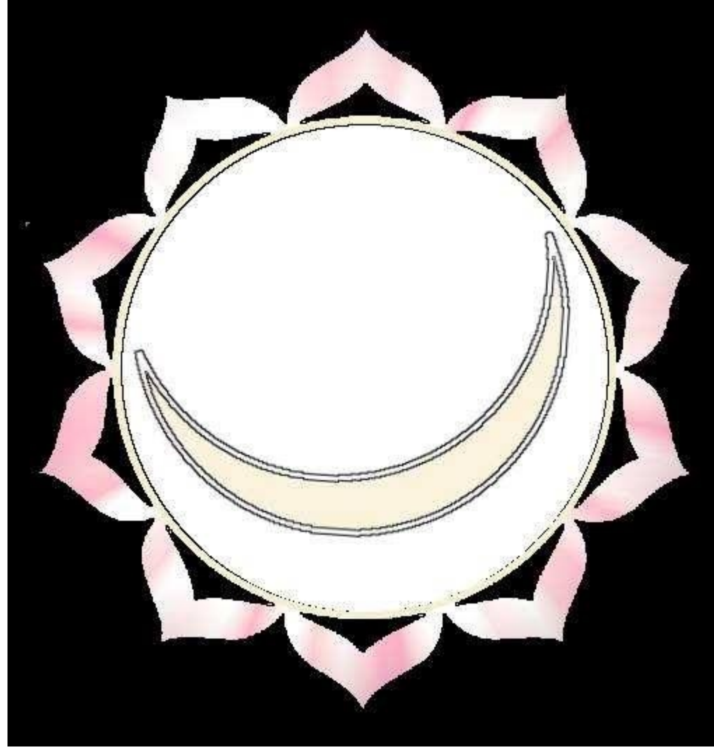
மணிபூரகம் தலமும் சக்கரமும்

மாலினுட வீடதுதான் அறுவிரலின் மேலே
மாசற்ற பிறைபோலே கோட்டையாகும்
மாலினுட வளையம்போல் பத்திதழ்தான்
மகத்தான அட்சரத்தின் பயனைக்கேளு
தாலினுட ஜனகமா முனியின் தாயார்
தயங்காத நரபர்ப்பர் தன்மை யாகும்
ஆலினுட மங்நடுவில் பூதம் அப்பு
அதன் பீசம் வங்கென்று அறியலாமே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 48.

அறிந்த மணிபூரகத்தின் வீடுமாகும்
அப்பனே துரியமது யிருப்பிடந்தான்
பிறிந்தேயசுர் வேதமுமாம் படிகவர்ணம்
பிரியாம லட்சுமிதான் வாமபாகம்
கறித்தஅறு சுவையுமங்கே காணலாகும்
கதித்தநீர் மச்சையோடு உதிரமூளை
வெறித்ததோர் விந்துவோடு அஞ்சுமாகும்
மிக்கசங்கு சக்கரமும் கருடவாகனமே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 49.

அமைவிடம்: சுவாதிஷ்டானத்திலிருந்து ஆறு விரற்கிடை உயரத்தில் உள்ளது.

சக்கர அமைப்பு: நடுவில் சதுரம். அதைச் சுற்றிச் சக்கரம் என்ற வட்டம். சக்கரத்துள் பிறை வடிவில் கோட்டை வட்டத்தைச் சுற்றி 10 தாமரை இதழ்கள்.



நிறம்:	ஸ்படிகம் அல்லது பளிங்கு வெண்மை.
இதழ்கள்:	பத்து தாமரை இதழ்கள் உள்ளன.
இதன் உயிர் சக்தி:	பத்து கலைகள் ஆகும்.
பீஜ மந்திரம்:	ஶ்ரீயும்.
சிவ பீஜ மந்திரம்:	நமசிவய மந்திரத்தில் ம. இதனை மங், மம் என உச்சரிக்க வேண்டும்.
சுவாசம்:	ஒரு நாளில் 3000 சுவாசம் நடைபெறும்.
இத்தல பூதம்:	நீர் என்ற அப்பு.
பஞ்சவித்து:	மகாரம்.
வேதம்:	யஜூர் வேதம்.
அவத்தை:	துரியம் என்ற உணர்வுநிலை ஆகும்.
அதிர்வலை:	தீடா அதிர்வலை உருவாகும்.

அதி தேவதைகள்: **திருமால், லக்ஷ்மி, (கருடனும் சக்கரத்தாழ்வாரும் உடனிருப்பர்).**

தலத்தின் தொழில்: **காத்தல்.**

உடலில் செயல்பாடு: **சதை, இரத்தம், மச்சை, மூளை, விந்து ஆகிய ஐந்து இடங்கள்.**

விஷ்ணு மந்திரங்கள்: **அரி நமோ நாராயணா, ஓம் நமோ நாராயணாயா.**

லக்ஷ்மி மந்திரம்: **ஸ்ரீயும்.**

எந்த மந்திரம் சொன்னாலும் நன்று. ஆயினும் வாசியோகப் பிராணாயாமத்தில் ஸ்ரீயும் அல்லது மங் அல்லது மம் ஆகிய அட்சரங்களை சொல்லி வாசி உருவாக்கல் சிறப்பு. இவ்விதம் தினமும் வாசி யோகம் செய்யுங்கள்.

கார்க்கவே உருச்செபித்துப் புருவமீதில்
கண்ணுமனக் கண்ணதனால் நன்றாய்ப் பார்த்தால்
மார்க்கமுள்ள லெட்சுமியும் விஷ்ணுதேவர்
மகத்தான பூரணச்சந்திரன் போல் மைந்தா
ஏர்க்கையுடன் இருதயத்தில் தோணும்பாரு
இன்பமுள்ள தரிசனத்தைக் கண்டாயானால்
தீர்க்கமுள்ள சிவயோக வாழ்வு பெற்றுச்
செல்வபதியாய் இருப்பாய் தினமும் நோக்கே
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் 61.

தினமும் வாசி யோகம் செய். அங்கு மனக்கண்ணால் மணிபூரகத்தைப் பார்த்தால், அங்கு திருமாலும் லட்சுமியும் தோன்றி அருள் செய்வார்கள். வெள்ளை நிறப் பூரணச் சந்திரனைப் போன்ற ஒளி தெரியும். அனைத்துச் செல்வங்களும் பெற்று, செல்வபதியாய் இன்பமான வாழ்க்கை பெறுவார்கள். உறுதியான சிவயோக வாழ்வும் கிடைக்கும் அதாவது உடலும் உயிரும் காக்கப்படும். நீண்ட ஆயுள் பெறுவார்கள். உலக வளம், செல்வத்திற்கான வேண்டுதல், இதயம், சிறுநீரகம், உதிரநோய் போன்றவை தீர மணிபூரகத்தில் மனம் வைத்து வேண்டலாம்.

பாடம் 20

அனாகதம்

அனாகதம் தலமும் சக்கரமும்

அறிவால் உள்நோக்கிப் பார்த்தால், திருமாலின் தலமாகிய மணிபூரகத்திற்கு மேல் எட்டு விரற்கிடை மேல் உள்ள தலம் அனாகதம்.

அறிவுக்கு மேலேறி எட்டங்கு லத்துக்கு
அப்பால் அனாகதத்தின் வீட்டைக் கேளு
முறிவுக்கு முக்கோணமாகி நிற்கும்
முதிர்வளையம் பன்னிரண்டு இதழுமாகும்
பிறிவுக்கு காகா கா காங ச சா
பேரான ச ச ஞாடா டாவாகுமே
இறிவுக்கு இதழில் நிற்கும் அட்சரந்தான்
ஏற்றுமாஞ் சுழுத்தியதுக்கு இருப்புமாகும்
போகர், போகர் 7000, பாடல் 54

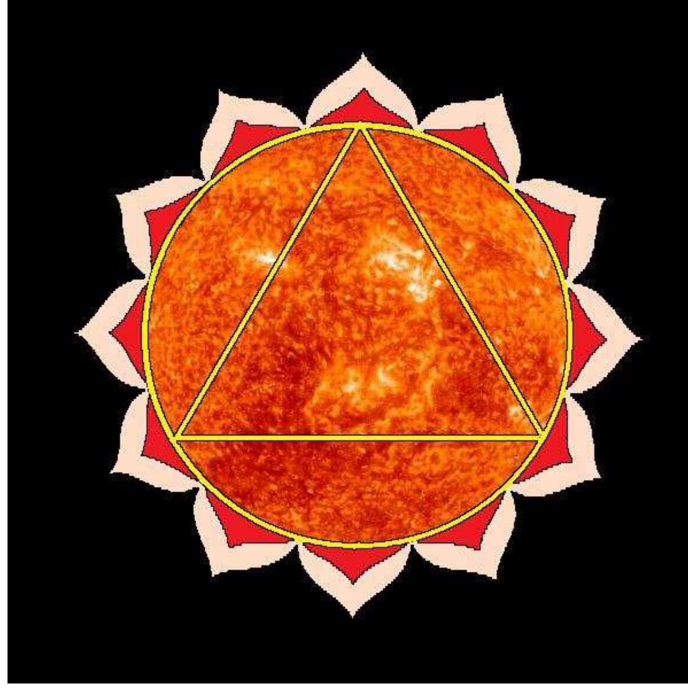
ஆமென்ற சிகாரத்தின் எழுத்து நடுவாகும்
ஆண்மையாம் பூதமது தேயு தானாகும்
தேனென்ன செம்மைநிறச் சிவப்புமாகும்
தேயுவுட பீசமது நவ்வுமாகும்
ஓமென்ற ஒளிகோடி பானுவாகும்
ருத்ரனும் ருத்ரியும் நடுவே நிற்பார்
கோமென்ற அவருடைய குணமே தென்னில்
கொடும் பொசிப்பும் சோம்பலொடு பயமும்தூங்கே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 55.

அமைவிடம்: மணிபூரகத்திற்கு எட்டு விரற்கடை மேலுள்ள தலம் அனாகதம்.

சக்கர அமைப்பு: முக்கோணம் அதைச் சுற்றி வட்டம். அதைச் சுற்றி 12 தாமரை இதழ்கள்.

நிறம்: அடர் சிவப்பு ஆகும். அத்துடன் கோடி சூரிய ஒளி உடையது.

இதழ்கள்: பன்னிரண்டு தாமரை இதழ்கள் உள்ளன.



அட்சரங்கள்: ககாகா காங ச சாச ச ஞாடா டா ஆகும்.

இதன் உயிர் சக்தி: 12 கலைகளாகும்.

பஞ்சபூத மந்திரம்: ரம் யையும்.

சிவ பீஜமந்திரம்: ந ம சி வ ய என்பதின் நடுவில் உள்ள சி ஆகும்.

சுவாசம்: ஒரு நாளில் 3000 சுவாசம் நடைபெறும்.

இத்தலத்தின் பூதம்: அக்கினி.

பஞ்சவித்து: சிகாரம்.

அவத்தை: சுழுத்தி என்ற உணர்வுநிலை ஆகும்.

வேதம்: சாம வேதம்.

அதிர்வலை: டெல்டா அதிர்வலை உருவாகும்.

அதிதேவதைகள்: ருத்ரனும் ருத்திரியும் ஆவார்கள்.

இவர்களின் தொழில்: அழித்தல் ஆகும்.

இத்தலம் உடலில் ஜடாக்கினி என்ற அமிலத்தைச் சுரக்கச் செய்து கடும் பசியை உண்டாக்கும். பயம், தூக்கம், சோம்பல் உருவாகும். தூங்கிய பின் பெண்ணைச் சேர உணர்வுகளை உருவாக்கும். ஐம்புலன் இயக்கமாகிய கண்டு, கேட்டு, உண்டு, உயிர்த்து, உற்று அறியும் தன்மை இத்தலத்தைச் சார்ந்தது. நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் தைமஸ் என்ற நோயெதிர்ப்புச் சுரப்பி செயல்படும் இடமும் இதுவே ஆகும்.

தூங்கவே எழுப்பி மெல்ல பெண்ணைச் சேர்க்கும்
சுகமஞ்சும் சிவன்கைக்குள் தொழில் தானப்பா
தாமென்றே தியானித்து வாசியை நீவைத்து
தம்பித்து ஓம் அம் உம் சிவாயநம வென்று
போகர், போகர் 7000, பாடல் 56

இரவு உணவு உண்டபின் தூங்குகிறோம். தூங்கிய பின் அவ்வுணவின் சக்தியைக் கொண்டுப் பெண்ணைச் சேரும் உணர்வைத் தூண்டுவது அனாகதம் ஆகும். அனாகத்தில் மனதை வைத்து ஓம் ஆம் அ உ ம் சிவாயநம என தியானிக்கலாம். இதில் ஓம் என்பது முதலிலும், பின் அதன் விரிவாகிய அ உ ம் எனப் பின்னரும் கூற வேண்டும். பின் சிவாயநம என்று கூற வேண்டும். இதழ்களின் மந்திரத்தைச் சில சித்தர்கள் மாறுபட்டுச் சொல்கிறார்கள்.

மாலைக் கடந்து மகத்தான ருத்திரன்
காலையுறத் தாக்கிக் கலங்காதே நோக்கிட்டு
சாலச் சிகாரத்தை தனக்குள் ரேசிக்க
மேலைச் சிவப்போடி விரிவெட்டும் சித்தியே
திருமூலர், கருக்கிடை வைத்தியம், பாடல் 346.

புரியட்டம் என்ற எட்டு சூக்குமத் தலங்களில், உடலில் உள்ள மூன்று தலங்களில் முதல் தலமாகும். இத்தலத்தில் மனதை நிறுத்தி, வாசியோகம் செய். திருமாலின் தலமாகிய மணிபூரகத்தைக் கடந்து, ருத்திரன் தலமாகிய அனாகதத்தில் வாசியை உருவாக்கி உள்ளே நோக்க வேண்டும். சிகாரத்தை மனதில் நிறுத்தி, அனாகதத்தின் சிவப்பைக் கண்டால் அட்டமா சித்தியும் கிடைக்கும் என்கிறார் திருமூலர். இங்கு நோய்களை அழிக்கவும், கெட்ட குணங்களையும் எண்ணங்களையும் அழிக்க வேண்டிக் கொள்ளுதல் சிறப்பு.

பாடம் 21

விசுக்தி

விசுக்தி தலமும் மற்றும் சக்கரமும்

ஏறியே பன்னிரண் டங்குல மேதாண்டி
ஏத்தமாம் விசுக்தி என்ற தலமுமாகும்
மாறவே யறுகோண வளைய மொன்று
மகத்துவமாம் பதினாறு இதழு மாகும்
ஆறவே இதழுக்கு அட்சரந்தான்
அ-ஆ- இ-ஈ- உ-ஊ
வகாரமது வேறோ இல்லோ துணையான
எ-ஐ-ஒ- ஔ-அம்-ஆம் ஆமே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 61

ஆம்முதல் பதினாறு எழுத்துமிட்டு
அறுகோண நடுவேதான் வகாரம் நிற்கும்
வாமுதலாய் மகேஸ்வரனும் மகேஸ்வரியும் நிற்பார்
மகத்தான சொப்பனத்துக் கிருப்புமாகும்
பூமுதலாய் பூதமது வாயுவாகும்
புகழான பீசமது அங்கு மாகும்
நாமுதலா யதர்வண வேதந் தானாகும்
நல்ல மனமே வாகனமாய் நாடலாமே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 62

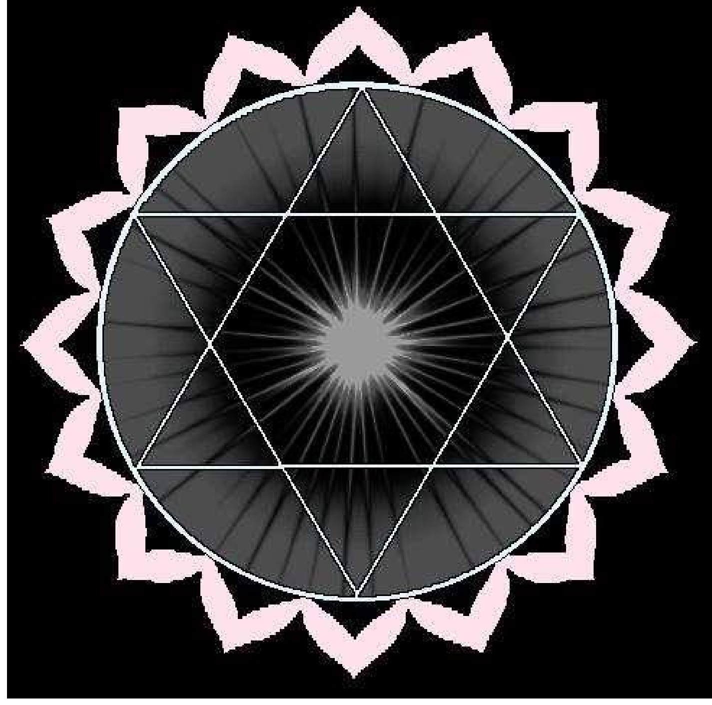
அமைவிடம்: அனாகதத்திலிருந்து 12 விரற்கிடை மேல் விசுக்தி அமைந்துள்ளது.

வடிவம்: அறுகோண நட்சத்திர வடிவானது. அதைச் சுற்றி வட்டம் உள்ளது.

நிறம்: கருமை.

இதழ்கள்: பதினாறு தாமரை இதழ்கள் உள்ளன.

16அட்சரங்கள்: அ-ஆ-இ-ஈ -உ-ஊ-எ-ஏ -ஐ-ஒ-ஓ-ஔ —அம்-ஆம் ஆகியனவாகும்.



உயிர் சக்தி:	**16** கலைகள்.
பீஜ மந்திரம்:	கிலியும்.
சிவ பீஜமந்திரம்:	வ ஆகும். வங் என்றும் உச்சரிக்கலாம்.
சுவாசம்:	ஒரு நாளில் **3000** சுவாசம் நடைபெறும்.
பூதம்:	வாயு.
பஞ்சவித்து:	நாதம்.
அவத்தை:	சொப்பனம்.
வேதம்:	அதர்வண வேதம்.
அதிர்வலை:	ஆல்பா அதிர்வலை உருவாகும்.
அதி தேவதைகள்:	மகேஸ்வரன் மற்றும் மகேஸ்வரி.
தொழில்:	திரேதாயி என்ற மாயை, மற்றும் மறைத்தல்.
விசுக்தியின் வாகனம்:	மனம்.

நாட்டமா இவருடைய தொழிலும் நன்றாய்
நடத்தலோடு ஓட்டல் மயங்கிக் கிடத்தல்
நீட்டமாய் நிறுத்தலோடு கலங்கா திருத்தல்
நிலை யஞ்சின் விபரத்தை நிலைக்கக் கேளு
பூட்டமாய் பொசித்தலொடு ராகங் கேட்டல்
பொங்கியே கோபஞ்சண்டை சுமையைத்தாங்கல்
ஓட்டமா யோங்காரம் உன்னைக் கண்டால்
உயர்வாயை திறந்திடுதல் உறுதி காணே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 63.

விசுக்தியின் செயல்கள்:

நிற்றல், நடத்தல், ஓடல், மயங்கல், கலங்காது இருத்தல் ஆகிய ஐந்து செயல்களும் இங்கிருந்துதான் நடைபெறுகின்றன. விசுக்தி தான் உணவின் சுவை அறிதல், இசையை ரசித்தல், கோபம் கொள்ளுதல், சண்டையிடல், மனச் சுமைகளைத் தாங்குதல் ஆகிய செயல்களும் நடைபெறக் காரணமாகும்.

குறமையாய் நாதமது கண்டத்திற் காணும்
குறிப்பான திரோதகையின் கூற்று தானே
போகர், போகர் 7000 பாடல் 66

விசுக்தி எனும் கண்டம் தான் நடுமூலம் ஆகும். கண்டத்தில் பல அடைப்புகள் உள்ளன. சளியும் அடைத்துக் கொண்டுத் தடை செய்யும். விசுக்தியில் இருந்து கேசரி யோகம் செய்தால் அனைத்துத் தடைகளும் அடைப்புகளும் நீங்கும். மாயையும் மறைப்பும் நீங்கும். எதிரில் இருப்பவரின் மனதில் நினைப்பதைக் கூட அறிந்திட இயலும்.

மார்க்கமாய் மந்திரத்தை யுன்னி யுன்னி
வாசியைநீ மறவாமல் மருவியூட்டி
ஆர்க்கமாய் வங்கென்று கும்பித்து நிற்கில்
ஆத்தாளும் உமையாரும் அகம் மகிழ்ந்து
மார்க்கமாய் வாதத்தின் வழியுஞ் சொல்லி
வரிசையோடு ஏறுதற்கு வழியும் சொல்வார்
போகர், போகர் 7000, பாடல் 68

விசுக்தித் தலத்தில் மனதை நிறுத்தி, மறவாமல் மந்திரம் ஓது. வாசியோகம் செய். அப்பொழுது பத்தாம் வாசலுக்கான வழி, சுழிமுனை செல்லத் திறக்கும். இந்தத் தலத்தில் இருக்கும் உமையார் என்ற மகேஸ்வரன், ஆத்தாள் என்ற மகேஸ்வரி மனம் மகிழ்ந்து, வேதிகள் செய்வதற்கான மார்க்கத்தையும், படிப்படியாகச் செய்யும் முறைகளையும் சொல்லித் தருவார்கள். விசுக்தியில் நின்று வாசியோகம் செய்தால், பத்தாம் வாசல் திறந்து வாசியோகம் சித்தி பெறலாம்.

உள்ளும் மகேசன் உருக்கும் பரத்தடி
தெள்ளியே நோக்க சிறுபிள்ளை தானாவான்
அள்ளும் கனிபோலே ஆகும் சிவயோகம்
துள்ளிய வாசி துடியாது சித்தியே
திருமூலர், கருக்கிடை வைத்தியம், பாடல் 348.

விசுக்தியில் நின்று சிவயோகம் செய்தால், முதுமை மறைந்து இளமை அடைவார்கள். இதனால் சிவயோகம் சித்தி ஆகும். இந்தத் தலத்தில் வாசியோகம் செய்து, வேதை சித்தி செய்ய வேண்டல் சிறப்பு. குழப்பமான நிலையில் உண்மைத் தன்மை அறிய வேண்டுதல் சிறப்பு. மறைப்பையும் மாயையும் நீக்க வேண்டிக் கொள்ளுதல் சிறப்பு.

பாடம் 22

ஆக்ஞா / ஆக்கினை

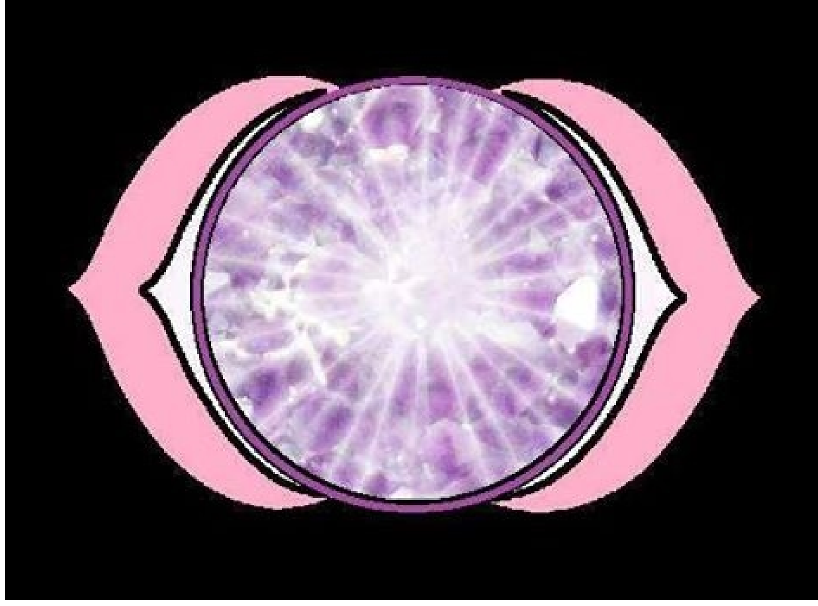
ஆக்ஞா தலமும் சக்கரமும்

ஊர்க்கமாய் மயேஸ்பரத்தின் பதியை விட்டு
உயர்ந்தேறி பதினோரங் குலமேலேயேறே"
போகர், போகர் 7000, பாடல் 68

மேலேறி இரண்டு புருவமத்தியில்
மிகையான அண்டம்போல் நிற்குமப்பா
வாலேறி வட்டமாம் வீடுபோலே
வளையமொன்று இரண்டிதழ்தான் ஷா ஷிரி வாகும்
ஆலேறி அங்கென்ற அட்சரந்தான் நடுவே
ஆகாச பூதமாம் பூத பீசம்
மாலேறி மனோன்மணியும் சதாசிவனும் நிற்பார்
மவத்தை தான் சாக்கிரத்தின் வீடுமாமே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 69

பூணவே வட்டமதின் நிறந்தான் சொல்வேன்
புதுமை வெகுபுதுமையடா ஆகாசந்தான்
அகத்தியர், சௌமிய சாகரம், பாடல் 70

வீடுமாம் வர்ணமது மேகவர்ணம்
விளங்குகின்ற தொழிலதுதான் காம குரோதம்
வாடுமாம் லோபமொடு மோகமாகும்
மதமான மாச்சரியத் தோடஞ்சாகும்
நாடுநான் முகன்மாலுஞ் சிவன் மகேசன்
நலமாகக் காப்பார்கள் திகைத்து தானும்
தாடுசதா சிவன் தானும் தளவாயாகும்
தளவாயைக் கண்டாக்கால் சகலமாமே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 70.



அமைவிடம்:	**விசுக்திக்கு 11 அங்குலம் மேலே ஆக்ஞா என்ற சுழுமுனை உள்ளது. இது புருவ மத்திக்கு உள்ளே, அண்ணாக்கிற்கு மேலே உள்ள இடம்.**
சக்கர அமைப்பு:	**இது வட்ட வடிவ சக்கரம். இரு பக்கத்திலும் 2 தாமரையிதழ்கள் உள்ளன.**
நிறம்:	**ஆகாய நீலம்.**
இதழ்கள்:	**இரு தாமரை இதழ்கள் உள்ளன.**
இதன் உயிர்ச்சக்தி:	**நான்கு கலைகள் ஆகும்.**
அட்சரங்கள்:	**ஷா, ஷிரி.**
பீஜ மந்திரம்:	**சவ்வும், ஹம்.**
சிவ பீஜ மந்திரம்:	**ய.**
சுவாசம்:	**நாள் ஒன்றுக்கு 3000.**
பூதம்:	**ஆகாயம்.**
பஞ்ச வித்துகள்:	**விந்து தத்துவமாக உள்ளது.**

அவத்தை:	சாக்கிரதா உணர்வுநிலை உடையது.
அதிர்வலை:	பீட்டா அதிர்வலை உருவாகும்.
அதி தேவதைகள்:	சதாசிவம் மற்றும் மனோன்மணி ஆவார்கள். சதாசிவம் ஆறு ஆதாரத் தலங்களுக்கும் தளபதி ஆவார்.
தொழில்:	அருளல்.
செயல்பாடுகள்:	காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மாச்சரியம் ஆகிய 5 செயல்கள்.
இதன் சுரப்பிகள்:	பிட்யூட்டரி மற்றும் பினியல் ஆகும்.

மூட்டியே தாயினுட பதத்தைக் கண்டால்
முஷ்கார மாய்கை எல்லாம் ஒழிந்து போகும்
நாட்டியே எட்டோடே நாலும் கூட்டி
நாதாந்தத் சித்தியெல்லாம் க்ஷணத்திலாகும்
மாட்டியே தமருக்குள் புகுதலாகும்
மயிர்ப்பாலம் நெருப்பாறு கடக்கலாகும்
நீட்டியே நிராதாரம் அறியலாகும்
நிச்சயமாய் குறிகள் எல்லாம் அறியலாமே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 73.

பொருள்:

ஆதாரத் தலங்களில் முடிமூலம் என்ற மேல்மூலம் இந்தத் தலமாகும். விசுக்தித் தலத்தில் கும்பகம் செய்து வாசியை மேலேற்றினால், பத்தாம் வாசல் திறக்கும், வாசி சுழிமுனையை அடையும். இங்கு மனதை நிறுத்தி வாசி யோகம் செய்து, பூரணம் என்ற வாலை என்ற மனோன்மணி தாயைக் காண வேண்டும். இதற்கு எட்டுடன் நான்கினைச் சேர்க்க வேண்டும். மூலாதாரத்தில், வாசி யோகத்தில் நான்கு தாரகலைகளை உருவாக்கி, அதன் பிரயோகத்தில் உடலினுள் எட்டு கலைகளை உருவாக்கி இரண்டையும் சேர்த்து 12 கலைகளை உருவாக்கு.

இதனால் சுழிமுனை நாடி உருவாகும். அதன் வழி குண்டலினி மேலே ஏறும். அதனால் வாலை ஒளி உருவாகும். இந்த வாலை ஒளியானது, மூலாதாரம் முதல் சுழிமுனை வரை, நீண்ட ஒளிப் பிழம்பை உருவாக்கும். இந்த ஒளிப் பிழம்பு, நெருப்பு ஆறு எனப்படும். இந்த நெருப்பு ஆறு, மயிர்ப் பாலம் என்ற இரண்டு புருவ மத்தியைக் கடந்து சகஸ்ராரம் வரை செல்லும். இவ்வாறு வாசி மேலேறுவதால் நிராதாரத் தலம் என்னும் சகஸ்ராரத் தலம் தெரியும்.

நினைக்கவே ஐம்புலனும் ஒடுங்கிப்போகும்
நோய்மூப்பு சாக்காடு நரைதிரையும் போகும்
கனைக்கவே காயசித்தி வாதசித்தியும் காணும்
கண்ணிமைக்குள் போறஉயிர் கடுகிமீளும்
அனைக்கவே சாக்கிரத்தில் இருந்து கொண்டு
ஆயியொடு அப்பனுந்தான் கூத்தும் பார்த்து
தனைக்கவே சரியையோடு கிரியை யோகம்
சார்ந்ததோர் ஞானமெல்லாம் தானானாரே
போகர், போகர் 7000 பாடல் 74

இதனால் ஐம்புலனும் அடங்கி ஒடுங்கிவிடும்; நோய்கள் நீங்கும்; மூப்பு நீங்கும்; நரைத்து வெளுத்த முடி கருப்பாகும்; திரை என்றக் கண்மறைப்புத் திரை (காட்ராக்ட்) அகலும்; சுருக்கம் மறையும்; சுழிமுனை திறந்து மனம் ஒடுங்கும். காய சித்தி, வேதைச் சித்தி, யோகச் சித்தி, ஞான சித்தி ஆகிய அனைத்துச் சித்திகளும் கைகூடும். உயிரும் உடலில் நெடுங்காலம் தங்கும். சாக்கிரதா உணர்வில் இருந்து கொண்டு மனோன்மணித் தாயாகிய வாலையின் கூத்தை, சிவசக்தியின் திருநடனத்தைக் காணலாம். அதன் பின்னரே சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் ஆகிய நான்கும் கைகூடும். தான் அவன் ஆதல் நிகழும்.

போமப்பா சகலபிணி ரோகமெல்லாம்
பூரணச் சந்திரனுட பிறப்பைக் கண்டால்
காமப்பால் கானர்பால் கருணை தங்கும்
கலையான வாசியது கடக்காதப்பா
சோமப்பால் சொலிக்குமடா அந்தபாலை
அந்தமுடன் நித்தியமும் கொண்டாயாகில்
தாமப்பா தன்னிலையே தான் தானாகும்
தானான ஆதார மூலம் பாரே
போகர், வைத்திய காவியம் 1000 பாடல் 75.

முதலில் பூரணச் சந்திரன் அதாவது அண்டச் சுண்ணத்தைக் காண வேண்டும். காமப்பால் என்பது அமுரி ஆகும். கானர் பால் என்பது புளி ஆகும். அண்டச் சுண்ணம், அமுரி, புளி மூன்றும் சேர்ந்ததே முப்பு ஆகும். மும்மூலம் என்றும் கூறுவர். இந்த முப்பு உடலில் சேர வேண்டுமெனில் வாசி செய்திட வேண்டும்.

முப்பு உண்டு வாசியும் செய்து வந்தால், குண்டலினியானது ஆக்ஞாவில் இருந்து அமிர்தத்தை உருவாக்கத் தூண்டும். இதனால் சுழிமுனை என்ற ஆக்ஞா தலத்தில் அமிர்தம் சுரக்கும். இந்த அமிர்தம் கீழிறங்கி உள்நாக்குக்குள் இருக்கும் துவாரம் வழியாகத் தொண்டைக்குள் விழும். மரணம் என்ற சாக்காடு அழியும். ஆக்ஞா சித்தியாகும் போது உடலில் உள்ள அனைத்து வித நோய்களும் நீங்கிவிடும். தான் அவன் ஆதல் கைகூடும்.

மேற்கண்ட அனைத்திற்கும் அடிப்படை, மூலாதாரத்தைச் சித்தி செய்தல் ஆகும். எனவே, அனைத்துச் சித்திகளுக்கும் அடிப்படையான மூலாதாரத்தைக் கண்டு, மனத்தை அங்கு நிலைக்கச் செய்துச் சித்திச் செய்திட வேண்டும். அடிமூலம் எனும் மூலாதாரத்தைச் சித்தி செய்துவிட்டு, நடுமூலம் எனும் அனாகதத்தைச் சித்தி செய்ய வேண்டும். அதன் பின்னரே முடிமூலமாகிய ஆக்ஞாவைச் சித்தி செய்தல் வேண்டும். ஆறு ஆதாரத் தலங்களையும் நன்கு விளங்கிக் கொண்டு வாசியோகம் செய்து இறை அருள் பெறுக!!! தான் அவன் ஆகுக!!!

பாடம் 23

சகஸ்ராரம்

சகஸ்ராரம் அல்லது பிரமரந்திரம்

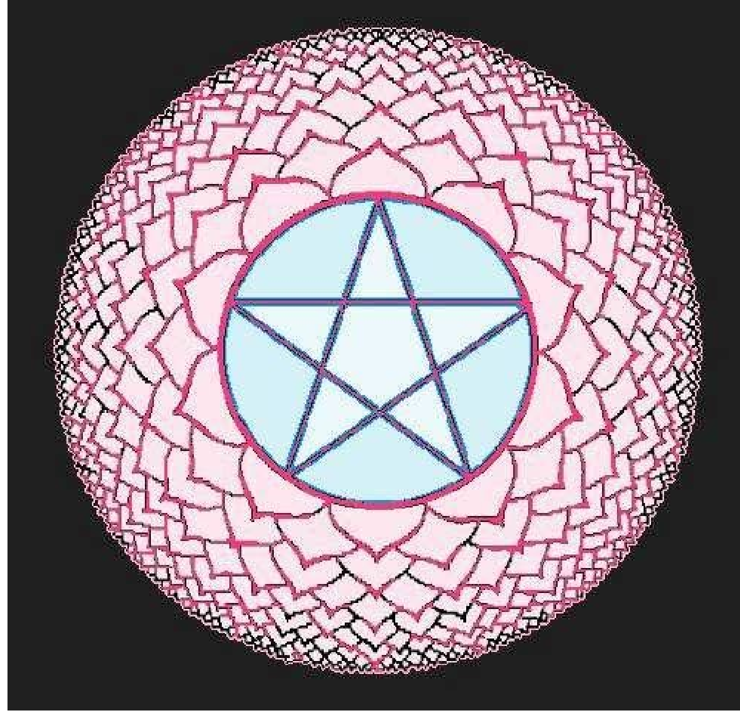
முந்தைய பகுதிகளில் கண்ட ஆறு ஆதாரத் தலங்களும் ஜட ஆதாரங்கள் எனப்படும், அதாவது உடலுக்குள் இருப்பவை. ஆனால் உடலுக்கு வெளியே தலை உச்சிக்குமேல் நிராதாரத் தலமாகிய சகஸ்ராரம் அல்லது பிரமரந்திரம் உள்ளது. கடவுளர் உருவங்கள், சித்தர்கள், பெரியோர்களின் தலைக்குப் பின்னதாகக் காணப்படும் ஆரா என அழைக்கப்படும் ஒளிவட்டம் இதுவேயாகும். சித்தியடைந்தவர்களுக்கு ஆரா அதிகமாகக் காணப்படும். வாசியோகம் செய்யாதவர்களுக்குக் கூட இந்த ஆரா காணப்படும். ஆனால், ஆராவின் நிறம், வடிவம், அளவு மாறுபடும். அவரவர்களது தியான சித்திக்கேற்ப 6 அங்குலம் முதல் 6 அடிக்கும் மேலாக இந்த ஆரா காணப்படும். ஆராவின் வலிமைக்கேற்ப நாம் பிரபஞ்சத்துடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். சித்தர்கள் இதனை மறைப்பொருளாக விந்து என்பர். தற்காலத்தில் ஒவ்வொருவரின் ஆராவின் அளவை அளக்கக் கிம்பர்லின் போட்டோகிராபி, எலெக்ட்ரோ என்சிபிலோ கிராபி **(Electro encephalo graphy)** போன்ற கருவிகள்கூட உள்ளன.

சகஸ்ராரம் குறித்து மேலும் விளக்கத்திற்குப் போகர் பாடலைக் காண்போம்.

தானான மனோன்மணியைத் தாண்டி அப்பால்
தனித்ததோர் எட்டுவிரல் மேலேகேளு
கோனான குருபதம்தான் கூட்டிப்பாரு
குறிப்பான இதழ்களோ ஆயிரத்தெட்டு
ஆனான நடுமையம் ஐங்கோணமாகும்
அகாரம் உகாரமொடு மகாரமாகும்
நானான நாதமொடு விந்து அஞ்சும்
நலத்த வைங்கோணத்தில் நிற்கும் பாரே
போகர், போகர் 7000, பாடல் 75.

பார்க்கவே உகாரமாய் நடுமையத்தில்
பரிசுத்த ஒளியாகி உதிக்கும் பாரு
பார்க்கவே நிகாரத்த நிர்மலன்றன் வடிவாம்
பார்த்ததொரு வாசியைத்தான் அதற்குள் வைத்து
நேர்க்கவே யோடாமல் நிறுத்திப்பாரு

**நிலையாத பிறவியறும் பூரணமுட்கொள்ளும்
ஆர்க்கவே யடிவாழ வேதாந்தத்தின்
அனாதிஎன்ற பொருளொருவர்க் கறியொண்ணாதே**
போகர், போகர் 7000, பாடல் 76



அமைவிடம்: ஆக்ஞாவிற்கு 8 விரற்கிடை மேலே தலைக்கு வெளியே சகஸ்ராரம் உள்ளது.

இதன் வடிவம்: ஐங்கோணம் உடைய நட்சத்திரம் ஆகும். இந்த ஐந்து கோணங்களானது விந்து, நாதம், சக்தி, சிவம், பரம் ஆகிய நிராதாரத் தலங்களைக் குறிக்கிறது.

இதழ்கள்: 1008 இதழ்கள். இந்த 1008 இதழ்கள் என்பது நமது மண்டையோட்டில் உள்ள ஆயிரத்தெட்டு நுண்ணிய துளைகள் ஆகும்.

இதன் நிறம்: படிக வர்ணம் ஆகும்.

வித்துக்கள்: அகாரம், உகாரம், மகாரம், விந்து, நாதம்.

பீஜ மந்திரம்: ஓம் என்பதன் விரிவாகிய அகாரம், உகாரம், மகாரம்.

சிவ பீஜமந்திரம்: ஓம்.

சுவாசம்: நாள் ஒன்றுக்கு 3000.

ஐம்பூதம்: பரவெளி, விண்வெளி.

அவத்தை: ஐந்தவத்தைகளின் ஒடுக்கம்.

செயல்பாடு: சமாதி.

அதிதேவதை: பராபரன், பரப்பிரம்மம்.

தொழில்கள்: படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல்.

இந்தச் சகஸ்ராரத் தலம் பெண்களுக்கு விந்து ஆகும். இந்தத் தலம் ஆண்களுக்கு நாதம் ஆகும். ஆயிரத்தெட்டு இதழ்கள் இருப்பினும், அதன் நடுவில் உள்ள பரிசுத்தமான வெளியில்தான், நாம் மனதை நிலைநிறுத்த வேண்டும். அவ்வாறு இந்தத் தலத்தில் மனதையும் வாசியையும் நிலைநிறுத்தினால் பிறவிப்பிணி அற்று, பரிபூரண இறைவன் நம்மை ஈர்த்துக் கொள்வான். சமாதிநிலை தரும் தலம் இது. பேரானந்த போதம் தரும் தலம் இதுவே ஆகும். இத்தலத்தில் இருந்து வாசியோகிகள் ஆசி வழங்கினால் அது சித்திக்கும்.

ஆதியில் சிவன் ஓம் நமசிவய என ஆறு தலங்களை மட்டுமே கூறியுள்ளார். ஆனால், முருகன் ஓம் சரவணபவ என ஏழு ஆதாரத்தலங்களைக் கூறியுள்ளார்.

இத்தலத்திற்கு மேலே உள்ள முப்பாழ் சென்று அதனையும் தாண்டி, பரவெளி செல்லும் யோகநிலையே மௌனயோகம் ஆகும். இத்தலத்தில் இருந்து மீண்டும் கீழே உள்ள ஐந்து ஆதாரத் தலங்கள் வழியாக இறங்கி, மீண்டும் மூலாதாரத்தை அடைவது பிடரி மார்க்கம் எனப்படும்.

பாடம் 24

பந்தங்களும் முத்திரைகளும்

இதுவரை ஆறு ஆதாரங்களையும் ஒரு நிராதாரத் தலத்தையும் பார்த்தோம். இனி, வாசியோகத்தில் பிராணாயாமம் செய்யும்போதுக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பந்தங்களையும் முத்திரைகளையும் அறிவோம்.

பந்தங்கள்: பந்தம் என்பது உடல் உறுப்புகளைக் கட்டுதல் என்று பொருள்.

முத்திரைகள்: முத்திரைகள் என்பது ஓர் உறுப்பை அல்லது உறுப்புகளை இணைத்து உருவகப்படுத்துதல்.

பரத நாட்டியத்திலும் முத்திரைகள் உள்ளன. பலவித பந்தங்களும் முத்திரைகளும் பலவித யோக முறைகளிலும் கூறப்பட்டுள்ளன. சிலநூல்கள் பந்தங்களையும் முத்திரைகளையும் பிரித்துப் பார்ப்பது இல்லை. பந்தங்களையும் முத்திரைகளையும் பற்றிச் சித்தர்களுடைய நூல்களும் ஹடயோக தீபிகை என்ற நூலும் கூறுகின்றன. ஆயினும், வாசியோகத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பந்தங்களையும் முத்திரைகளையும் இங்கு அறிவோம்.

நவிலுமிந்த யோகம் வந்த பேர்களுந்தான்
கோணாது முத்திரையும் தரிக்கவேணும்
குரு முனியே இதன் விபரம் கூறுவோமே
சுப்பிரமணியர், சிவயோகம் 40, பாடல் 32.

ஓமப்பா முத்திரைதான் ஐந்துண்டு
உகந்த மகாமுத்திரையும் நபோமுத்திரையும்
தாமப்பா உட்டியாணச் சலந்தர முத்திரையும்
சார்மூல பெந்தமுத்திரை தெரிந்தான் யோகி
சுப்பிரமணியர், சிவயோகம் 40, பாடல் 33

பொருள்:

வாசியோகம் செய்யும்போது முத்திரைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதன் விபரங்களைச் சொல்கிறேன் அகத்தியனே என்கிறார் சுப்பிரமணியர். சுப்பிரமணியர் பந்தங்களை முத்திரை என்று வகைப்படுத்துகிறார். முத்திரைகளில் பலவிதங்கள் உள்ளன. அவற்றுள் வாசி யோகத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை ஐந்து முத்திரைகள் உள்ளன.

அவை:

1. மஹா முத்திரை என்ற சின் முத்திரை,
2. நபோ முத்திரை என்ற கேசரி முத்திரை,
3. மூல பந்தம் / முத்திரை,
4. உட்டியாண பந்தம் / முத்திரை,
5. சலந்தர பந்தம் / முத்திரை.

மகா முத்திரை அல்லது சின் முத்திரை

வாசிப் பிராணாயாமம் செய்ய சுகாசனத்தில் அமர வேண்டும். இடது புறங்கை மற்றும் வலது புறங்கை ஆகியவற்றை முறையே இடது தொடை மற்றும் வலது தொடைமீது வைக்கவும். பெரு விரலையும் ஆட்காட்டி விரலையும் இணைத்து, வட்டம் போன்ற உருவம் உருவாக்க வேண்டும். மீதம் உள்ள மூன்று விரல்களையும் வெளியே நீட்டவேண்டும். இது மஹா முத்திரை ஆகும். பிரபஞ்சச் சக்தியை உள்வாங்கி உடல் முழுவதும் பரவச் செய்யும். மனதை ஒருமுகப்படுத்தும், அறிவு பிரகாசமாகும். ஞானம்பெற உதவும்.

நபோ முத்திரை என்ற கேசரி முத்திரை என்ற வியோம சக்கரம்

நாமப்பா நபோ முத்திரைதான் சொல்வோம்
நாவைக் கபால மத்தி யதனில் ஏற்றி
தாமப்பா புருவமத்தி கண்ணைக் கொண்டு
தான் பொருத்தி இருப்பதோடின்னங் கேளே
சுப்பிரமணியர், சிவயோகம் 40, பாடல் 35.

நாவின் நுனியை நடுவே விசிறிடில்
சீவனும் அங்கே சிவனும் உறைவிடம்
மூவரும் முப்பத்து மூவரும் தோன்றுவர்
சாவதும் இல்லை சதகோடி யூனே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 803.

முதலில் சுகாசனத்தில் அமர்ந்து சின் முத்திரை பிடிக்கவும். பின் நாவின் நுனியை மடித்து, நாவின் அடிப்பகுதியை வாயின் மேல் அண்ணத்தில் ஒன்றும்படிச் செய்ய வேண்டும். நாவை விசிறியபடி

வைத்துக்கொண்டு, வாய்வழியாக மூச்சுக் காற்றினை வெளியே வராமல் செய்ய வேண்டும். பற்களைக் கடிக்காமல் கீழ்தாடையைச் சிறிது கீழே இறக்க வேண்டும். மனதைச் சுழிமுனையில் நாட்ட வேண்டும். இது நபோ முத்திரை என்ற கேசரி முத்திரை ஆகும். இதனால் மூலாதாரத்தில் உருவாகும் வாசி என்ற வெப்பமும் காற்றும் மேலே ஏறி, பத்தாம் வாசல் திறக்க அழுத்தம் கொடுக்கும். அங்கு சீவன் உள்ளான், சிவனும் உள்ளான். முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும் உள்ளார்கள். அவர்கள் காட்சித் தருவார்கள். சீவன் என்ற உயிர்ச்சக்தி வெளியேறாது சுழிமுனையில் தங்கும். மரணம் ஏற்படாது. நூறுகோடி ஆண்டுகள் வாழ்வார்கள்.

மூலபந்தம் அல்லது மூலபந்த முத்திரை

கேசரி முத்திரை செய்த பின்னரே மூல பந்தம் செய்ய வேண்டும்.

தானப்பா ஒழுகாது பிராண வாயுவும்
தன்னைவிட்டு புறம்போகா தன்மைகேளு
வேணப்பா இருகுதியும் குதத்தியக்கி
மேலும் மலவாயிலையும் முன்னேவாங்கி
தேனப்பா அபான வாயுவை மேலேற
செய்தாற் பிராண வாயுவையும் எதிர்த்து
மோனப்பா அபான வாயுவுடன் சம்பந்தம்
முன்னாகில் மலஜலங்கள் அடையா தென்னே
சுப்பிரமணியர், சிவயோகம் **40,** பாடல் **37**

என்ன முதியோர் இளமைப் பருவமாவார்
இது மூலபந்த முத்திரையாம் என்பார்
பின்னமில்லா பிராண வாயு மேலிழுக்க
பிசகாத அபானவாயு கீழிழுக்க
மன்னியதால் துனப வாதனையுறாமல்
வல்ல நிஷ்டை புரிபவனே யோகி ஆவான்
சுப்பிரமணியர், சிவயோகம் **40,** பாடல் **38.**

மலவாய் என்ற குதத்தின் இருபக்கங்களிலும் உள்ள மேல்தொடைப் பகுதியை நெருக்க வேண்டும். குதத்தை மேல்நோக்கி இழுத்துப் பிடிக்க வேண்டும். இதுதான் மூலபந்தம். மூலாதாரத்தில் இந்த பந்தம் செய்யப்படுவதால் இதற்கு மூலபந்தம் என்று பெயர். பிராணாயாமம் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது, முதலில் இந்தப் பந்தத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

மூலபந்தத்தின் இயக்கம்

நமது உடலில் பத்து வித வாயுக்கள் இயங்குகின்றன. அவைகள் **1.** பிராணன், **2.** அபானன், **3.** வியானன், **4.** உதானன், **5.** சமானன், **6.** நாகன், **7.** கூர்மன், **8.** கிருகரன், **9.** தேவதத்தன், **10.** தனஞ்செயன். இவற்றின் இயக்கங்கள் ஒன்பது வாயிலையும் மூடித் திறக்க உதவுகின்றன. இந்த வாயுக்கள் சமநிலையில் இருந்தால், உடல் அழியாது இளமையுடன் இருக்கும்.

வாயு சமநிலை பற்றி இன்றைய அறிவியல் சொல்வதைப் பார்ப்போம். நமது உடலை காற்றுமண்டலம் அழுத்திக்கொண்டு உள்ளது. ஒரு சதுர சென்டி மீட்டரில் ஒரு கிலோ படிக்கல்லை வைத்தால் தரும் அழுத்தம் அது. அந்த அழுத்தத்தை நமது உடலில் உள்ள வாயுக்கள் எதிர் அழுத்தம் கொடுத்து, நமது உடல் நசுங்காமல் நமக்குத் துன்பம் தெரியாமல் காக்கின்றன. இதுவே நமக்கு இரத்த அழுத்தமாகத் தெரிகிறது. வாயுக்களின் அழுத்தம் அதிகமானால் இரத்த அழுத்தம் கூடும்; மாரடைப்பு ஏற்படும்; மரணம் ஏற்படும்; அல்லது வாதநீர் உருவாகி உடல் இயக்கத்தை முடக்கும். வாயு முற்றினால் வாதம் என்பது சித்தர் கோட்பாடு.

இன்றைய அறிவியலானது, உடல் கொடுக்கும் காற்று அழுத்தங்களை காஸ் பிரசர் **(pressure)** என்கிறது, அதைப் பிரித்து ஆக்சிசன் பிரசர், கார்பன்டை ஆக்சைடு பிரசர், மீதேன் பிரசர் என்று பேசுகிறது. ஆனால் அவைகளின் பாதைகளையும் இயக்கத்தையும் பேசவில்லை. சித்தர்கள் பத்து வாயுக்களும் உடலில் இயங்கும் பாதைகளைச் சொல்லி உள்ளார்கள். அவற்றை வாசி யோகத்தில் முத்திரைகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்தி, சமநிலைப்படுத்தி, நீடித்த ஆயுளும் இளமையும் பெறும் வித்தையைச் சொல்லி உள்ளார்கள்.

தச வாயுக்களில் பிராண வாயுவும், அபான வாயுவும் மூச்சின் இயக்கத்திற்குப் பெரிதும் உதவுபவை. சாதாரணமாகப் பிராண வாயு மேலே எழும்பும், மேல்நோக்கி இழுக்கும். அபான வாயு கீழே இறங்கும், கீழ்நோக்கி இழுக்கும். இதனால் உடலில் உற்பத்தி ஆகும் சக்திச் செயல்பாடும், வெளியேறும் கழிவு செயல்பாடும் சரிவர நடைபெறாமல் உடல் கெடும். உடல் முதுமை அடையும். வாசி யோகத்தில் மூலபந்தம் செய்யும்போது பிராண வாயுவும் அபான வாயுவும் சமநிலை பெறும். அதனால் பிரபஞ்சச் சக்தியைப் பெறுவதிலும், கழிவுகளை வெளியேற்றுவதிலும் உடல் சீராக இயங்கும். ஆகையால் உடல் பலத்துடன் இளமையாக இருக்கும். முதிர்ந்த வயதுடையவரும் இளமை அடைவர்.

இவ்விதம் வாசி யோகத்தில் மூலபந்தம் செய்து பிராண வாயுவையும் அபான வாயுவையும் சமநிலைப்படுத்துபவர்களே யோகிகள் ஆவார்கள்.

உட்டியாண பந்தம் / முத்திரை

மூலபந்தம் செய்தபின், உட்டியாணம் முத்திரை செய்ய வேண்டும். இதைச் சிலர் ஆசனம் என்பார்கள். பூரகத்திற்கு முன்பு அதாவது ரேசகத்திற்குப் பின்பு செய்ய வேண்டும். இது கேவல கும்பகமாக அமையும். மேலும் நுரையீரலில் தங்கியுள்ள காற்றைக் கூடிய வரை வெளியேற்ற உதவும்.

இன்னங்கேள் முதுகு வயிறு உந்திமேலே
இயம்பு பிரானை தரித்த லுட்டியாணம்
இதனாலே வானில் சஞ்சாரம் செய்வான்
சுப்பிரமணியர், சிவயோகம் **40,** பாடல் **36**

பொருள்:

வயிற்றைக் கூடியவரை முதுகுப் பகுதியுடன் ஒட்டச் செய்வது தான் உட்டியாணம் முத்திரை அல்லது பந்தம் அல்லது ஆசனம். இதை வாசியோகப் பிராணாயாமத்தில் செய்வதால் பிரபஞ்சத் தொடர்பு ஏற்படும்.

சலந்தர முத்திரை அல்லது ஜலபந்தம்
பின்னமில்லா சலந்தர முத்திரையின் மார்க்கம்
பேசுவாய் அதனாலும் நரம்பினாலும்
தன்மலத்தை தானிருக்கி கீழேயுள்ள
தணலினால் மதியிருந் தமிர்தந்தானே
சுப்பிரமணியர், சிவயோகம் **40,** பாடல் **36.**

முதுகுத் தண்டை நேரே நிமிர்த்தி, முகவாய்கட்டை என்ற நாடியை சிறிது கீழே தாழ்த்துதல் சலந்தர முத்திரை அல்லது ஜலபந்தம். இதனால் நரம்புகள் ஊக்கமடையும், இறுகும். மூலாதாரக் காற்றும், வெப்பமும் மேலேறி வாலையை உருவாக்கி, அமிர்தம் பொழியச் செய்யும்.

வாசியோகப் பிராணாயாமத்தில் ஐந்து முத்திரைகளையும் கடைப்பிடித்து மூலாதார வெப்பத்தால் வாசி உருவாக்க வேண்டும். அது குண்டலினியாகி வாலையாக வேண்டும். அது பத்தாம் வாசலைத் திறந்து அமிர்தம் பொழிய வேண்டும். அமிர்தம் உண்டு நீங்கா இளமையுடன் சாகாநிலை அடைய வேண்டும்.

பாடம் 25

பிரத்தியாகாரம்

அடிப்படைப் பயிற்சிகளான சூரிய யோகம், சந்திர யோகம், திராடகம், சூரிய நமஸ்காரம், பிராணாயாமம் போன்றவை புறத்தில் அமைந்த பயிற்சிகள். இவை உடலால் செய்யக்கூடியவை. ஆனால் பிரத்தியாகாரம் என்பது அகத்தில் செய்யக்கூடிய பயிற்சி ஆகும். திராடகம், சூரிய யோகம், சந்திர யோகம் செய்துவிட்டு, 32:64:16 என்ற விகிதத்தில் பிராணாயாமம் செய்தபின் பிரத்தியாகாரப் பயிற்சி தொடங்க வேண்டும். உள்முக அப்பியாசமாகிய பிரத்தியாகாரப் பயிற்சி மிக்க ஆனந்தத்தை அளிக்கவல்லது. அந்த ஆனந்தத்தை வார்த்தைகளால் விவரிப்பது இயலாததாகும்.

முகத்தில் கண்கொண்டு காண்கின்ற மூடர்காள்
அகத்தில் கண்கொண்டு காண்பதே ஆனந்தம்
மகட்குத் தாய்தன் மணாளனோடு ஆடிய
சுகத்தைச் சொல்லென்றால் சொல்லுமாறு எங்ஙனே?
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 2944

புறக்காட்சியை மட்டும் கண்டு களிப்பது மற்றும் புறப்பயிற்சிகளுடன் திருப்திப்பட்டுக்கொள்வது மூடத்தனம் ஆகும். உள்ளுக்குள் அகக்கண் கொண்டுக் காண்பதுதான் பேரானந்தம் ஆகும். அதனை பிறருக்கு நாவால் சொல்லி விளக்குதல் எளிதன்று. அந்நிலை எவ்வாறு இருக்கிறது என்றால், ஒரு தாயானவள் தன் கணவனுடன் பெற்ற இன்பத்தைத் தன் மகனிடம் விளக்கிக்கூற இயலாமை போன்றதாகும்.

இங்கு வாசியின் உதவியுடன் நம்முள் பயணிக்கும் வித்தையைக் காண்போம். நம்முள் பயணிக்கும் பாதையில் பல படிநிலைகள் உள்ளன. அதில்

முதல் நிலை பிரத்தியாகாரம்

இரண்டாம் நிலை தாரணை,

மூன்றாம் நிலை தியானம்,

நான்காம் நிலை சமாதி ஆகும்.

வாசி யோகம் என்ற அஷ்டாங்க யோகத்தில் இவை முறையே ஐந்தாம் அங்கம், ஆறாம் அங்கம், ஏழாம் அங்கம் மற்றும் எட்டாம் அங்கமாகும். ஐந்தாம் அங்கமாகிய பிரத்தியாகாரம் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம். உள்முகமாகத் திரும்புவோம், நம்முள் பயணிப்போம்.

ஒருக்கால் உபாதியை ஒண்சோதி தன்னைப்
பிரித்துணர் வந்த உபாதிப் பிரிவைக்
கரைத்துணர் உன்னல் கரைதல் உள்நோக்கல்
பிரத்தியா காரப் பெருமைய தாமே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 585.

உரைத்துமே சொல்லுகிறேன் பிரத்தியாகாரம்
உண்மையார் வாசியின் வழியிற் சென்றும்
இரைத்துமே நடத்துவிக்கும் இந்திரியந்தானும்
மிகைமையா மனத்தை மெல்ல முயற்சியாக்கி
விரைத்துமே திரியிறதை திரிய வொட்டாமல்
வெட்டியதை மறைக்கிறதே பிரத்தியாகாரம்
போகர், போகர் 7000, பாடல் 317

பிரத்தியாகாரத்திற்கான முன் தயாரிப்புப் பயிற்சிகள்

சூரிய யோகம், சந்திர யோகம், திராடகம் ஆகியவை பிரத்தியாகாரம் செய்வதற்கு அடிப்படையான முன்தயாரிப்பு நிலைகள் ஆகும். பின் **32:64:16** என்ற விகிதத்தில் பிராணாயாமம் எளிதாகச் செய்யும் நிலையை எய்த வேண்டும். அதன்பின் பிரத்தியாகாரம் பயில தொடங்கலாம்.

தினமும் சூரிய நமஸ்காரம், பிராணாயாமம் செய்த பின்னர் பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும். முதலில் கண்களை மூடிக்கொண்டு அமர வேண்டும். கண், காது, மூக்கு, வாய், உடல் ஆகியவைகளின் செயல்பாட்டை உள்முகமாகத் திருப்பி, உள்ளே நடப்பதை அறிய வேண்டும். இந்திரியங்களைப் புறவெளியில் செல்லாமல் தடுக்க வேண்டும். வெளிப்புறச் சத்தங்களைக் காதுகொடுத்துக் கேட்காமல் உதாசீனம் செய்ய வேண்டும். வாய் பேசாமல், நாவு சுவைக்காமல் இருக்க வேண்டும். மூச்சு நுகராமல் உதாசீனம் செய்ய வேண்டும், மூச்சுச் சீராக ஆழ்ந்து இயங்க வேண்டும். உடல் புற உணர்வை உதாசீனம் செய்ய வேண்டும்.

மனதை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும்; பின் உள்முகமாகத் திருப்ப வேண்டும்; மனதைக் குவித்து நமக்குள் மன கண்ணால் பார்க்க வேண்டும். நமது அந்தக் கரணங்களான மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகியவற்றை அறிவால் ஒரு நிலைப்படுத்த வேண்டும். இதனால் நமது ஐம்புலன்கள், ஐம்பொறிகள் ஆகியவற்றைப் பார்வை என்ற ஒரு பொறியிலேயே குவித்து, உள்முகமாகத் திருப்பிப் பார்க்க வேண்டும். நமக்குள் கலந்திருக்கும் இறைவனை பிரித்துப் பார்க்கப் பயில வேண்டும். அப்படிப் பார்க்கும்போது, தேகம் கரைந்து மனதுடன் ஒன்றுகின்ற உணர்வு ஏற்படும். இதுவே பிரத்தியாகாரத்தின் முதல்படி ஆகும்.

காரமென்ற பிரத்தியா காரம் கருஅறிந்து
ஆறுவகை நன்றாய்ச் சொன்னேன்
பரமென்று எண்ணாமல் பதிவைப் பார்த்தால்
பலிக்குமடா அஷ்டாங்கப் பதவி மைந்தா
சாரமென்ற பூரணத்தைத் தியானம் பண்ணி
சங்கையுடன் வாசியிலே சார்ந்து கொண்டு
வீரமென்ற மனத்தோடு யோகம் பார்த்தால்
வேதாந்தப் பதவியிலே விளங்க லாமே
அகத்தியர், பூரண காவியம், பாடல் 50

மன வைராக்கியத்துடன் திடச் சித்தத்துடன் இறைவனைத் துதித்து வாசியில் சார்ந்து பிரத்தியாகாரத்தின் ஆறுவகைகளைச் செய். இதை அற்பம் என்று தள்ளாதே. நம்மால் இயலுமா என்று ஐயம் கொள்ளாதே. முடியுமென்றத் திடமனத்துடன் வாசியின் உதவியுடன் பிரத்தியாகாரம் செய்தால் அஷ்டாங்கயோகி அல்லது வாசியோகி என்ற பதவி கிடைக்கும். மற்றும் வேதாந்தி என்ற பதவியும் கிடைக்கும். ஆறு வகையான பிரத்தியாகாரங்களை நன்றாகச் சொல்லியுள்ளேன் செய்துபார் என்கிறார் அகத்தியர்.

பிரத்தியாகாரத்தின் வகைகள்

பிரத்தியாகாரத்தில் ஆறு வகைகள் உள்ளன. இவை நமக்குள்ளே பார்க்க வேண்டியன ஆகும். அவற்றை அகத்தியர் பின்வரும் பாடலில் விளக்குகிறார்.

காணவே பிரத்தியாகாரந் தன்னை
கருவாக ஆறையுமே சொல்லக்கேளு
பூணவே சரீரமது பிரத்தியாகாரம்
பொருந்தி நின்ற இந்திரியம் பிரத்தியாகாரம்
தோணவே பிராணம் பிரத்தியாகாரம்
சுகமான கரணமே பிரத்தியாகாரம்
பேணவே காமியம்தான் பிரத்தியாகாரம்
பெருமையுள்ள சர்வசங்க பிரத்தியாகாரம்.
அகத்தியர், பூரண காவியம், பாடல் **49**

சரீரப் பிரத்தியாகாரம்

மனதை வெளியில் செல்லவிடாமல் உடலுக்குள் செலுத்துதல் சரீரப் பிரத்தியாகாரம் ஆகும். உடலின் உள்ளே நுரையீரல், இதயம், குடல், கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்ற உள் உறுப்புகளை உள்ளே மன கண்ணால் பார்த்தல் ஆகும். சான்றாக வாயிலிருந்துத் தொடங்கி தொண்டை, உணவுக்குழல், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், குதம் வரை சீரண உறுப்புகளை தொடர்ச்சியாக மன கண்ணால் காணலாம். இவ்வாறே அனைத்து உறுப்புகளையும் உள்முகமாக மன கண்ணால் தெள்ளத் தெளிவாகக் காணலாம்.

இந்திரியப் பிரத்தியாகாரம்

நமது ஐந்து இந்திரியங்களான கண், காது, வாய், மூக்கு, உடல்பரப்பு ஆகியவற்றால் பார்த்து, கேட்டு, சுவைத்து, நுகர்ந்து, உணர்ந்து அறியும் புலன்களை மன கண்ணால் காண வேண்டும். அவற்றின் அமைப்புகள், இயக்கங்களை உள்ளேயே பார்த்தறிதல் இந்திரியப் பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

பிராணப் பிரத்தியாகாரம்

மூலாதாரத்தில் வாசியை இயக்கிப் பிராணன் எங்குப் பயணிக்கிறது என்றும், அதன் உணர்வுகளை இந்திரியங்களால் அறிதலும் பிராணப் பிரத்தியாகாரம் ஆகும். தசநாடிகளின் இயக்கங்கள் அவை உருவாகி ஊடாடிச் செல்லும் இடங்கள், தசவாயுக்களின் ஓட்டங்கள், இயக்கங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளுக்குள் காணவேண்டும். இவை போன்றவற்றை உள்முகமாக உற்றுநோக்கி அறிவது பிராணப் பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

கரணப் பிரத்தியாகாரம்

அந்தக்கரணங்கள் என்றழைக்கப்படும் மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகியவற்றை ஒருமுகப்படுத்தி, அறிவினைக் கொண்டு அந்தக்கரணங்களை இயக்கி, ஆறுச் சக்கரங்களையும் உள்முகமாகப் பார்த்தல் கரணப் பிரத்தியாகாரம் ஆகும். முதலில் மனதையும் புத்தியையும் சித்தத்தையும் அகங்காரத்தையும் தனித்தனியே பிரித்தறிய முற்பட வேண்டும்.

மனதை உள்முகமாகப் பார்த்து அதில் உள்ள குற்றங்கள், விகாரங்களைக் கண்டறிய வேண்டும். மனதைச் சுய பரிசோதனை செய்து செம்மைப்படுத்த வேண்டும். புத்தியை உற்றுநோக்கி அதில் உள்ள அழுக்குகளை, தேங்கியுள்ள கெட்டவைகளைக் களைய வேண்டும். தீய மற்றும் தவறான முடிவுகளை, கொள்கைகளைப் பிரித்துணர்ந்து, சித்தத்தில் இருந்து அகற்ற வேண்டும். அகங்காரத்தினை ஆராய்ந்து அதில் ஆணவம் முதலான மலங்களை நீக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக மனதில் ஒரு கவலை நீண்ட காலமாக இருப்பதாகக் கொள்வோம். அந்த கவலையானது தொடர்ந்தால் அது உடலைப் பாதிக்கும். மனதில் நீடித்திருக்கும் அந்தக் கவலையைப் புத்தியால் சிந்திக்க வேண்டும். பின் சித்தத்தைக் கொண்டு முடிவெடுக்க வேண்டும். சித்தம் எடுத்த முடிவை அகங்காரத்தைக் கொண்டு செயல்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு சங்கிலித் தொடர் போன்று தொடர்ச்சியாகச் செய்துப் பழக வேண்டும்.

மேற்கண்டவாறு செய்து வெற்றி அடையும்போது, நமக்கு வாழ்வில் தோல்வியே இராது. நினைத்ததை அடைய இயலும். எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்தலாம். இதுவே சித்தர்களின் கோட்பாடு. ஆகக் கரணப் பிரத்தியாகாரம் என்பது மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய அந்தக்கரணங்களை நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொணர்ந்து, நாமே இயக்கிச் செயலாற்றுவது ஆகும்.

காமியப் பிரத்தியாகாரம்

கரண பிரத்தியாகாரம் சித்தியானபின், அதன் துணை கொண்டு காமியப் பிரத்தியாகாரம் செய்ய இயலும். காமியப் பிரத்தியாகாரம் என்பது நாம் விரும்பியதை அடைவது ஆகும். நமது உள்ளுறுப்புகளில் ஏதேனும் பிரச்சினை இருப்பின் அங்கு மனதை நிறுத்தி, பிரச்சினை தீரவேண்டுமென்று நமக்கு நாமே உத்தரவு பிறப்பிக்க வேண்டும். அப்பொழுது, இரத்த ஓட்டமும் உயிரோட்டமும் அதிகரித்து, அந்த உறுப்புகள் செம்மையாகும்.

சான்றாக, நுரையீரலில் கபம் தேங்கி இருப்பின், நாம் பிரத்தியாகார நிலையில் இருந்துகொண்டு, நுரையீரலில் வாசியுடன் மனதை நிறுத்த வேண்டும். அங்கிருக்கும் கபத்தை வெளியேறுமாறு நமக்கு நாமே கட்டளையிட வேண்டும். கபம் சிறிது சிறிதாக வெளியேறுவதை கண்கூடாகக் காணலாம். இதுபோன்றே இதயம் முதல் அனைத்து உறுப்புகளிலும் உள்ள வியாதிகளையும் இம்முறையில் நீக்கிக் கொள்ளலாம்.

சர்வசங்கப் பிரத்தியாகாரம்

மேற்சொன்ன ஐந்தையும் ஒருங்கிணைத்து உள்முகமாகச் செய்துப் பழகுதல் சர்வசங்கப் பிரத்தியாகாரம் ஆகும். இந்த நிலையில் உள்ளே உள்ள ஆறு ஆதாரங்களையும் காணலாம்; மூலாதாரத்தையும் அதில் உறையும் இறைச் சக்தியையும் காணலாம்; பேரானந்தம் பெறலாம். இதனையே மூலாதாரத்தில் முக்காரமிடு என்பார் திருமூலர்.

இவ்வாறாகப் பிரத்தியாகாரத்தைப் பயிற்சி செய்து, சித்தியாகும் போது தசவித நாதங்கள் கேட்கும். இவை நாடிகளின் இயக்கத்தால் பிறக்கும் ஒலிகள் ஆகும். பலவித ஒளி உருவங்கள் தோன்றும். பலவித மணங்களையும் உணர முடியும். மின்சாரம் பாய்வது போன்ற உணர்வும் ஏற்படும். பிரத்தியாகாரம் சித்தியானதால் இவற்றை உணரமுடிகிறது. இவற்றையும் அனுபவித்து உதாசீனப்படுத்திக் கடக்க வேண்டும். வாசி என்ற குதிரையை மனம் குவிதலால் இயக்கி, நம் உடலுக்குள் பயணித்துப் பூரணம் என்ற இறை ஒளியை உள்ளே பார்த்து, அளப்பரிய சக்தி மற்றும் காயசித்தியைப் பெறலாம்.

பிரத்தியாகாரம் செய்வது மிகவும் இன்பகரமானது. ஆர்வமிகுதியால் அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் செய்திட முயற்சிக்கக் கூடாது. படிப்படியாகப் பயிற்சி செய்து முன்னேற வேண்டும். அஷ்டாங்கத்தில் பிரத்தியாகாரம் எனும் அங்கம் நீண்ட, பெரிய படிநிலையாகும். இது சித்தியாக நீண்ட நாட்கள் ஆகலாம். சில வருடங்கள்கூட ஆகலாம். முயற்சியைக் கைவிடாமல் மனம் தளராமல் தொடர வேண்டும். பிரத்தியாகாரத்தில் வெற்றி பெற்றுவிட்டால், அடுத்த படிநிலைகளான தாரணை, தியானம் பயில்வது மிகவும் எளிதாகும்.

பாடம் 26

தாரணை

அஷ்டாங்க யோகத்தின் ஆறாவது அங்கம் தாரணை ஆகும். உள்முகமான பயிற்சியில் பிரத்தியாகாரத்திற்கு அடுத்தப் படிநிலை தாரணை ஆகும். நமது அந்தக்கரணங்களான மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகியவற்றை அறிவால் ஒருநிலைப்படுத்த வேண்டும். இதனால் நமது ஐம்புலன்கள், ஐம்பொறிகள் ஆகியவற்றைப் பார்வை என்ற ஒரு பொறியிலேயே குவித்து, உள்முகமாகத் திருப்பிப் பார்க்க வேண்டும். இப்படி உள்முகமாகப் பிரத்தியாகாரம் செய்ய வேண்டும் என்பதை முன்னர் பார்த்தோம். உள்முகமாகப் பார்த்தபின்னர் அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைச் சொல்வதே அடுத்த அங்கமாகிய தாரணை ஆகும். தாரணையில் நீங்கள் விரும்பிய தெய்வத்தைப் பார்க்க இயலும்.

முன்னம் வந்தனர் எல்லாம் முடிந்தனர்
பின்னை வந்தவர்க் கென்ன பிரமாணம்
முன்னுறு கோடி உறுகதி பேசிடில்
என்ன மாயம் இடிகரை நிற்குமோ?
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 596

மேற்கண்டப் பாடலில் நம்மை வினவுவதுப் போலத் திருமூலர் விளக்கும் கருத்துகள்: முன்புப் பிறந்தவர்கள் அனைவரும் இறந்துப் போனார்கள். இனி பிறப்பவர் இறக்கமாட்டார்கள் என்பதற்கு எந்த உத்திரவாதமும் இல்லை. இறப்பைத் தடுக்க முன்னூறு கோடி வழிகளைப் பேசிடலாம், உறுதிமொழிகளை அளிக்கலாம், அவற்றால் எந்தப் பயனும் இல்லை. ஆற்றில் வரும் பெருவெள்ளம் சிறிது சிறிதாகக் கரையை அரித்து, உடைத்து, இடித்து அழிக்கும். அத்தகைய இடிந்து போகும் கரை போன்று, நமது உடலும் கால வெள்ளத்தின் போக்கில் அழியும் தன்மை கொண்டது. இந்த அழியும் உடலை வாசியோகம் தவிர, பிற உபாயங்களால் காக்க முடியும் என்பது மாயம் போன்றது. பிற உபாயங்களால் உடலை அழியாமல் காக்கவே முடியாது. அவை உண்மையை மறைத்து இல்லாததை இருப்பதுப் போன்று, பொய்யாகக் காட்டும் மாயைகள் ஆகும்.

பிரத்தியாகாரமும் உள்முகப் பயணம்தான். ஆனால் தாரணையில் பிரத்தியாகார நிலையையும் தாண்டி மேலும் உள்முகமாக ஊடுருவிச் செல்ல வேண்டும். தாரணையும் சில அனுமானங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அதாவது உண்மையான பொருளைக் காண்பதற்கு முன்னம்,

அதுப்போன்ற பொருட்களைக் கற்பிதம் செய்துகொண்டு, அதனை நோக்கி மட்டும் தொடர்ந்து முன்னேறுவதாகும். தாரணை என்பதுத் தைல தாரை (எண்ணெய் வழிந்தோடல்) இடைவிடாது தொடர்ந்து வழிவது போன்று, மனதைத் தொடர்ச்சியாக ஒன்றன்மேல் குவித்தல் ஆகும். தாரணை குறித்த விளக்கத்தையும் அதன் வகைகளையும் திருமூலர் விவரிப்பதைக் காண்போம்.

அரித்த உடலை ஐம்பூதத்தில் வைத்துப்
பொருத்த ஐம்பூதஞ் சத்தாதியில் போந்து
தெரித்த மனாதி சத்தாதியிற் செல்லத்
தரித்தது தாரணை தற்பரத் தோடே
திருமூலர், திருமந்திரம், பாடல் 597

ஐம்பூதங்களால் ஆனவன் மனிதன், சிறிது சிறிதாக அரிக்கப்பட்டு அழியும் தன்மை கொண்ட உடல் கொண்டவன் மனிதன். அழியா உடல் பெறும் வழி இது. மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய மனதின் தொகுதிகளான அந்தக்கரணங்களை அறிவால் நெறிப்படுத்தி ஒருமுகப்படுத்துங்கள். ஒருமுகப்படுத்திய மனத்தால் ஐம்புலன்களையும் உள்முகமாகத் திருப்பி, உன்னுள் பார்க்கவும். அங்கு ஐம்பூதங்களை இயக்கும் சக்கரங்கள் ஆதாரத்தலங்களில் உள்ளன. அவற்றைப் பார்க்கவும். தற்பரம் என்ற இறைவன் அங்கு உள்ளான். அவன் பல வடிவங்களை உடையவன். நீ விரும்பும் வடிவினனாக அவனை பாவித்துக்கொள். இதில் உயர்ந்த வடிவு ஒளிவடிவு. நீ பாவித்த அந்தத் தற்பரம் என்ற இறைவனுடன் நீ ஒன்றினால் தாரணை உருவாகும்.

இவ்வாறு ஆறு ஆதாரங்களைக் காண முயலும்போது அந்த இடங்களில் வாசியை உருவாக்கக் கூடாது. மூலாதாரத்தில் மட்டுமே வாசியை உருவாக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் மூலாதாரம் தவிர மற்றைய தலங்களில் வாசி உருவாக்கினால், விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்படும். எனவே, அடிப்படை வாசியோகப் பயிற்சியாளர்கள் ஆதாரத் தலங்களில் மனதை மட்டுமே குவிக்க வேண்டும். பிரத்தியாகார பயிற்சியின்போது மூலாதாரத்தில் மட்டுமே மனதைக் குவிக்க வேண்டும். ஆனால் தாரணை நிலையில் ஆதாரத் தலங்கள் ஆறில், ஒவ்வொன்றிலும் மனதைக் குவித்துத் தாரணை செய்ய வேண்டும். இந்த ஆறுதலங்களிலும் நிர்பீசம் (வாசி உருவாக்கல்) செய்தல் கூடாது. சௌபீசம் (மனதைக் குவித்து நிறுத்தல்) மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

தாரணையின் ஆறு வகைகள்

விளங்கவே தாரணைதான் ஆறுங்கேளு
விசையான பூத தாரணை தானொன்று
உளங்கனிந்தப் பிராண தாரணை தானொன்று
உத்தமனே கரண தாரணை தானொன்று
களங்கமில்லாத தெய்வ தாரணை தானொன்று
கண்டறிந்த தத்துவ தாரணை தானொன்று
இலங்குவித்த பிரம்ம தாரணை தானொன்று
பெருமையுடன் தாரணையில் பிலமாய் நில்லே
அகத்தியர், பூரணகாவியம், 7 வது சருக்கம், பாடல் 50

பூதத் தாரணை

பூதத் தாரணை என்பது மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய பூதங்களை ஒவ்வொன்றாக அந்தந்தத் தலங்களில் பார்த்தல், அதனுடன் ஒன்றுதல் ஆகும். மண்ணின் தலமான சுவாதிட்டானம், நீரின் தலமான மணிபூரகம், நெருப்பின் தலமான அனாகதம், காற்றின் தலமான விசுத்தி, ஆகாயத்தின் தலமான ஆக்கினை ஆகிய தலங்களில் மனதை நிறுத்தி உள்ளுக்குள் பார்க்க வேண்டும். அந்தந்தத் தலங்களின் தெய்வத்தையும் பார்க்க இயலும். ஒவ்வொரு தலத்திலும் தாரணை செய்யும்போது, ஒவ்வொருவித அனுபவம் கிட்டும். இது போன்று சிலர் நவக்கிரகங்களையும் பார்ப்பதுண்டு, வாசி உருவாக்காமல் இவ்விதம் பார்ப்பதைப் பஞ்சப் பூதத் தவம் என்றும், நவக்கிரகத் தவம் என்றும் சில குருமார்கள் சொல்லுவார்கள்.

வாசித் தாரணை / பிராண தாரணை

பிராணன் என்ற மூச்சுக் காற்று உடலினுள் செல்வதையும் அது செயல்படும் விதத்தையும் உள் உணர்வால் பார்த்தல். வாசி உருவாக்காமல் இவ்விதம் பார்ப்பதை விபாசனா என்று சில குருமார்கள் சொல்லுவார்கள். காகபுசுண்டர் இதனினும் மேம்படுத்தப்பட்ட தாரணையாக வாசித் தாரணை பற்றி சொல்கிறார்.

வாசி யோகமுறை இல்லாமல் உள்முகமாகப் பார்க்கச் சொல்லும் விபாசனா தியானம் (முழுமை இல்லாத பிராண தாரணை), பஞ்சபூத தபஸ் அல்லது தியானம், நவக்கிரக தபஸ் (முழுமை இல்லாத பூத தாரணை) அல்லது தியானம் போன்றவை தாரணையின் முழுமை அற்ற செயல் முறைகள் ஆகும். இவ்வகையில் உள்முகமாகப் பார்க்க அறிவுறுத்தப்படுவார்களே அன்றி எவ்வாறு உள்ளுக்குள் செல்வது அதற்கான வழிவகைகளை

விளக்குவதில்லை. மனம் சாகவேண்டும் என்று வலியுறுத்துவார்கள். மனம் செத்துவிட்டால் மனிதன் இல்லை, யோகம் இல்லை, வாழ்வு இல்லை. பிராண தாரணையின் ஒரு பகுதியான விபாசனா தியானம் குறித்து ஆராய்வதை விடுத்து, முழுமையான பிராண தாரணைக் குறித்து சித்தர்கள் வழியில் காண்போம்.

வாசித் தாரணை பற்றி காகபுசுண்டர் சொல்வதைக் காண்போம். மேலும், ஞானம் உருவாகும் இடம் மற்றும் ஆன்மா பற்றியும் சொல்கிறார். அது மட்டும் இல்லை வாசி யோகத்தில் நரைமுடி கருப்பாவது எப்படி, என்றும் சொல்கிறார், அதுவே காயசித்தி என்கிறார். காகபுசுண்டர் பிராண தாரணை குறித்து, மறைப்பின்றி விவரிக்கும் பாடல்களை முதலில் காண்போம். பின்னர் அதன் விளக்கங்களை முழுமையாகத் தொகுத்துக் காண்போம்.

தானென்ற ஞானமே பிரம்மரந்திரம்
தானிருந்து பிறந்ததுவும் திரிகாலவர்த்தம்
வானென்ற திரிகாலம் ஆன்மாஉச்சி
மண்டையதின் மேலேற உச்சிக்கண்ணில்
ஆனென்ற கண்ணதுவும் யோகத்தாலே
அவயோகம் வாசிதா ரணையினாலே
ஏனென்ற தாரணைதான் வாசிமூச்சாம்
இவ்வாசியுண்ட அன்னம் செரிக்கும்போதே
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம், பாடல் **893**

செரித்துவந்த மலம்உருண்ட காற்றுத்தானே
தீப்புகைபோல் புகைகிளம்பி மூலமேறும்
மரித்ததுவும் வந்தகலை வாசியாகி
மாறாது கலைபிரிந்து மாறிக்கொள்ளும்
வெரித்துவந்த முனைமூக்குத் தண்டுஉச்சி
விரைந்துமதில் பாய்வதும் ஆன்மாவாகும்
முரித்துவதி லாடுகின்ற ஆன்மாதானும்
முன்பிறந்த உடலுயிரும் எலும்பிற்றானே
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம், பாடல் **894**

எலும்பென்ற முதுகுத்தண்டு எலும்பினூடே
இளையூசி செலுத்துமது வாசல்போல
எலும்பினுள் துவாரமது ஓடுமார்க்கம்
இருக்கின்ற பாதைவழி பிராணனாகும்

எலும்பினுள்ளே ஓடுகின்ற வாசியான்மா
ஏறியது ஓடுவது முனைமூக்குதான்
எலும்பிலே வாயுவான ஆன்மாவந்தால்
இப்படியே புருவமத்தி ஏறும்பாரே
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம், பாடல் 895

ஏறியே ஆதாரத் திடையில்சென்று
இடைநடுவே நெட்டுவழி பாதையுச்சி
ஏறியே மண்டைநடு உச்சிநேராய்
ஏறியந்தப் பாதைவழி ஓட்டின்மேலே
ஏறியந்த ஓட்டின்மேல் உச்சித்தோலில்
ஏறிநின்று மண்டையெல்லாம் ரோமமாச்சு
ஏறியே இறங்கினதால் மேல்காலெல்லாம்
இயல்ரோமம் அங்கங்கே முளைத்துச் சேர்ந்தே
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம், பாடல் 896

சேரவே காயசித்தி ரோமந்தானும்
சிரசிருந்த மயிர்வெள்ளை கருத்துப்போகும்
மாறவே சரீரங்கள் வெகுகாலந்தான்
மயிர்கருத்து உடல்பிலத்து உயிர்கட்டுண்டு
சேரவே இவ்வான்மா உச்சிரோமம்
சேர்ந்தேறி மயிர்மார்க்கந் தொடர்ந்துபற்றி
மீறவே அங்குலந்தான் பன்னிரண்டு
மிகநடக்கும் பரகாயப் பிரவேசந்தானே
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம் 1000, பாடல் 897

வாசி உருவாக்கி, வாசியோகம் செய்தால் தாரணை உருவாகும். இதனால் ஞானம் கிடைக்கும். ஞானம் என்பது பிரம்மரந்திரம் என்ற சகஸ்ராரத்தலத்தில் உருவாகும். இங்கு கடந்த காலம் நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலம் ஆகிய மூன்று காலங்களில் நடைபெறும் நிகழ்வுகள் தெரியும். இது ஆன்மா உச்சி என்று சொல்லப்படும்.

பிராணன் உருவாதல், பயணம் மற்றும் செயல்பாடு

நாம் உண்ணும் உணவு செரித்து மலம் வெளியேறும். உணவு செரித்தலின்போது கழிவும் ஏற்படும், அதே நேரத்தில் அதன் சத்து உயிர் சக்தியாகி வெப்பத்துடன் காற்றாகி (அபானன்) மூலத்தில் ஏறும். நாம் பிரபஞ்சத்தில் பெற்ற உயிர் சக்தி பிராண வாயு மூலம் மூலாதாரத்தில்

அபான வாயுவை மரிக்கும். எனவே, மூலாதாரத்தில் அபானன் கீழே இழுக்கும். பிராண வாயு மேலே இழுக்கும். இந்த இயக்கமானது உடல் சுருங்கி விரியும் இயக்கத்தைத் தரும். இதுவே அடிப்படைப் பிராண இயக்கம் எனப்படும்.

இதனால் நுரையீரல் சுருங்கி விரியும். பிற உறுப்புகளும் சுருங்கி விரியும். அதன் அடிப்படையில் சுவாசம் ஏற்படும். மூலாதாரத்தில் உருவாகும் பிராண இயக்கம். இதனால் இரத்தவோட்டம், வாயுவோட்டம் ஆகிய இயக்கங்கள் நடைபெறும். இதனால் பிராணன் என்ற உயிர் உருவாகும். மூலாதாரத்தில் உருவான பிராணன் முதுகுத்தண்டு வழியாக மேலே ஏறி, மூக்குத்தண்டுக்கு செல்லும். அங்கு சுவாசத்தின் கலை மாறலைச் செய்யும். இந்த உயிரின் இயக்கமே ஆன்மா ஆகும்.

பிராணன் மூச்சுக் காற்றில் உள்ள உயிர் சக்தியை எடுத்துக்கொண்டு, மூலாதாரத்தில் இருந்து ஆதாரத் தலங்களின் ஊடே, வளைந்து வளைந்து பிங்கலை வழியாகப் புருவமத்தி என்ற சுழுமுனைக்கு மேலே ஏறும். அதுபோன்று இடகலை இயக்கமும் ஆதாரத் தலங்களின் ஊடே வளைந்து சென்றுச் சக்தியை, ஆங்காங்கேச் சக்கரங்களில் இருந்து உடல் உறுப்புகளுக்குப் பிரித்துக் கொடுக்கும். இதனால் உயிர் சக்தி எலும்பின் உள்ளே உள்ள மச்சை வரை செல்லும்.

இந்த சுவாசத்தைக் காலக்கணக்குடன் நெறிப்படுத்தினால் வாசி உருவாகும். முதலில் வாசியால் அழுத்தப்படும் மூலாதாரம், சுழிமுனை நாடியை உருவாக்கும். இது தார கலையை உருவாக்கும். மூலாதாரத்தில் இருக்கும் வெப்பமும் காற்றும் குண்டலினியை உருவாக்கும். அழுத்தப்படும் குண்டலினியானது வாலை என்ற ஒளியாக மாறும். இந்த சுழுமுனை நாடி மூலாதாரத்தில் இருந்து நேரே இடகலை-பிங்கலை பின்னலுக்கு நடுவே சென்று சுழிமுனையை அடையும். இதன்வழி குண்டலினி அல்லது வாலை பயணிக்கும். இந்த வாசியின் ஓட்டத்தை உணர்ந்தால் வாசித் தாரணை உருவாகும்.

வலது நாசி சுவாசம் பிரபஞ்சச் சக்தியையும் உடல் உருவாக்கிய சக்தியையும் எடுத்துச் செல்லும் (12). இடதுநாசி சுவாசம் சக்தியை பிரித்துக் கொடுக்கும் (16). இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள குறைபாடு 4 கலைகள் சக்தியை தாரகலை கொடுக்கும். இந்த உயிர் சக்தி ஓட்டம் மூலாதாரத்தில் இருந்து ஒவ்வொரு தலமாக ஏறிச்சென்று சுழிமுனையை அடையும். அங்கிருந்து மேலேறி மண்டை ஓட்டின் துவாரங்களின் வழியே மண்டையின் மேல் தோலை அடையும். இந்தச் சக்தி மண்டை ஓட்டில் மயிர்களை உருவாக்கி, அவற்றைக் கருப்பாக வைத்துள்ளது. இந்தச் சக்தி கீழே இறங்கி

உடல் முழுதும் பரவி, உடலில் ரோமங்களை உருவாக்கியது. இந்த உயிர் சக்தி குறையும்போது நரை மயிர் மற்று வழுக்கை ஏற்படுகிறது. மண்டை ஓட்டில் உள்ள ஆயிரத்து எட்டு இதழ்கள் என்பது அங்கிருக்கும் நுண்ணிய துளைகளைக் குறிக்கிறது.

கற்பம் உண்டு, வாசியோகம் செய்து, தார கலையை உருவாக்கிச் சக்தியை பெருக்க வேண்டும். வாசி யோக தாரணையானது உயிர் சக்தியை மீண்டும் மண்டை ஓட்டுத் துவாரங்கள் வழியே முடிகளுக்குக் கொடுக்கும், மீண்டும் கீழே இறங்கி உடல் முழுதும் பரவும். நரைத்த மயிர் கருக்கும். உடல் வலுவடையும். இதையே வச்ர தேகம் என்பார்கள் இதுவே காய சித்தி. இதன் அடிப்படையில்தான் பரகாயப் பிரவேசம் (வேறு உடலில் புகும் சக்தி) எனும் சித்தி கிடைக்கும்.

கரண தாரணை

மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய மனதின் தொகுதிகளான அந்தக்கரணங்களை அறிவால் நெறிப்படுத்தி ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும். ஒருமுகப்படுத்திய மனத்தால் ஐம்புலன்களையும் உள்முகமாகத் திருபபி, உள்ளுக்குள் பார்க்கவேண்டும். அங்கு ஐம்பூதங்களை இயக்கும் சக்கரங்கள் ஆதாரத் தலங்களில் உள்ளன. அவற்றைப் பார்க்க வேண்டும். தற்பரம் என்ற இறைவன் அங்கு உள்ளான். அவன் பலவடிவுகள் உடையவன். அவனை பார்க்க இயலும்.

தெய்வ தாரணை

தற்பரம் என்ற இறைவன் பலவடிவுகளை உடையவன். ஆறு ஆதாரங்களிலும் வெவ்வேறு இயக்கங்கள், செயல்கள் நடைபெறுகின்றன. அந்த இயக்கங்களைத்தான் இறைவனாக நாம் உருவகிக்கிறோம். சான்றாக, உற்பத்தி செயல்களைச் செய்யும் சுவாதிட்டான இயக்கத்தினை பிரம்மாவின் தலமாகக் காண்கிறோம். இவ்வாறாக ஆறு தலங்களின் இயக்கங்கள் ஆறு தெய்வங்களாக உருவமைக்கப்பட்டுள்ளன. அந்தந்த தலங்களில் அந்தந்த இறைவனைக் காண்பது தெய்வ தாரணை ஆகும்.

கரண தாரணையை உருவாக்கி அதில் நாம் விரும்பும் தெய்வவுருவைப் பாவிக்க வேண்டும். அவ்விதம் பாவனை செய்தால் நாம் விரும்பும் தெய்வம் நமக்குப் புலப்படும். உதாரணமாக, குழந்தை வரம் வேண்டுவோர் சுவாதிட்டானத்தில் பிரம்மாவைத் தரிசனம் செய்யலாம். இந்தத் தாரணையில் நீங்கள் விரும்பும் சித்தரையும் காணலாம். இவ்விதம் இராமகிருஷ்ணர் காளி முதல் இயேசு வரை தரிசித்தார்.

தெய்வ தாரணை நிலையில் இறைவனையும், சித்தர்களையும் காண மட்டுமே இயலும். அடுத்த அங்கமான தியான நிலையில்தான் அவர்களுடன் பேசுதல் இயலும். தாரணை நிலையில் மூளையில் காமா அதிர்வலைகள் உருவாகும். அந்த அதிர்வலைகள்தான் நமக்கு மற்ற காமா அதிர்வலைகளைத் தொடர்ந்துச் சென்று காட்சிப்படுத்தும். எனவேதான், முன்னர் வலிமையான அதிர்வலைகளை உருவாக்கி நிலைப்படுத்திய சித்தர்களை காணமுடிகிறது.

தத்துவ தாரணை

இறைவன் 96 தத்துவங்களாக மனிதனாக மாறி இருக்கிறான். இந்த 96 தத்துவங்களைத் தத்துவ தாரணை மூலம் நம்முள் காணலாம்; அதன் இயக்கங்களைச் சீரமைக்கலாம்; வலுப்படுத்தலாம்; மாற்றியமைக்கலாம்; சிதைக்கவும் செய்யலாம். இதுவே தத்துவத்தைக் கடத்தலாகும். தத்துவ தாரணை மூலம் தத்துவங்களைத் தரிசித்தலே பின்னதாக தத்துவங்களை எரிப்பதற்கு அடிப்படையாக அமையும்.

பிரம்ம தாரணை

தன்னை இறைவனாகப் பாவித்து, தன்னுள் பூரணமாக ஒளிவடிவில் உள்ள இறைவனை வாலை வடிவில் காண்பது, அந்த ஒளிவடிவ இறைவனைத் தரிசிப்பது பிரம்ம தாரணை ஆகும். இதுவே, தான் அவன் ஆதலில் முதல் நிலை.

மேற்கண்டவாறாக தாரணை தரிக்கும்போது, ஒவ்வொரு வகைத் தாரணையிலும் ஒவ்வொருவித அனுபவங்கள், அமானுஷ்ய சக்திகள் கிடைக்கும். தாரணையில் கிடைக்கும் அதீத சக்திகளுடன் திருப்திப்படுபவர்கள் மேற்கொண்டு பயணம் தொடர்தல் அரிது. ஆகவே, அவற்றுள் திளைத்து மூழ்கிப்போய் நின்றுவிடாமல், அவற்றை உதாசீனப்படுத்தி மேற்செல்ல வேண்டும்.

பாடம் 27

தியானம்

தியானம் (Meditation) என்ற சொல்லை இணையதளத்தில் தேடினால் பல இலட்சம் பதிவுகளும், தியானம் சொல்லித்தரும் ஆயிரக்கணக்கான தியான முறைகளும், ஆயிரக்கணக்கான விளக்கங்களும் கிடைக்கின்றன. காரணம் என்னவெனில் தியானம் என்ற சொல் பணம் கொட்டும் வார்த்தையாகத் தற்காலத்தில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பொதுவாக மனிதர்கள் அனைவரும் இன்பத்தையும் நிம்மதியையும் தேடி அலைகின்றனர். ஆனால் மனிதர்கள் தேடும் மகிழ்ச்சியோ மன நிம்மதியோ எளிதில் கிடப்பதில்லை, கிடைத்தாலும் நீடிப்பதில்லை. மன அழுத்தம் (Stress), மனச்சோர்வு (Tension), மனமுறிவு, மனவலிமையின்மை, போதைப்பழக்கம், முடிவெடுக்கமுடியா நிலை, தோல்வியைத் தாங்க முடியாத நிலை, பிறழ்மனம் போன்றவை சிறுவர்களில் இருந்து பெரியவர்கள் வரை அனைவரையும் ஆட்டிப் படைக்கின்றன. இத்தகைய நிலைகளால் போதைப் பழக்கம், சீர்கெட்ட உறவுகள், இழப்புகள் போன்றவற்றால் மனிதகுலம் சீரழிந்துகொண்டு இருக்கிறது. இதற்கான எளிய தீர்வு தியானம் என்று பற்பல ஆராய்ச்சிகளுக்குப் பின் அமெரிக்காவின் தேசிய ஆரோக்கியக் கழகம் (N.I.H) தெரிவித்தது.

யோகா அல்லது தியானம் மன அமைதியைத் (Relax) தருகிறது. இதனால் செயல்திறன் கூடுகிறது. தீர்க்கப்பட முடியாத மற்றும் சாவைத் தரும் நோய் உடையவர்களுக்கு, தியானம் மனவலிமையைத் தருகிறது; அதனால் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் கூடுகிறது; நோயின் தீவிரம் குறைகிறது; ஆயுள் கூடுகிறது என்ற உண்மைகளைத் தேசிய ஆரோக்கிய கழகம் தெரிவித்தது. அதன்பின் பல நட்சத்திர மருத்துவமனைகள் யோகாவை, குறிப்பாகத் தியானத்தை, ஒரு மருத்துவ முறையாகக் கடைப்பிடிக்கின்றன. பெரும்பாலான பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் தமது ஊழியர்களின் திறன் மேம்பாட்டுக்காக, யோகாவைப் பயிற்றுவிக்கின்றன.

தியானம் பொதுவாக இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று பக்தி வழி தியானம் மற்றது யோக வழி தியானம்.

பக்தி வழி தியானம்

பக்தி வழி தியானமென்பது, கண்ணை மூடி மனதை ஒருமைப்படுத்தி, தான் வணங்கும் தெய்வத்தைக் குறித்துத் தியானித்தல் ஆகும். இந்த தியானத்தில், தமது தெய்வத்தின் அருளையும் மற்று தாம் விரும்புவதைப் பெறுவதும் அடங்கும். இதில் மனம் ஒருமைப்பட வைக்க அல்லது மனதை அறிய, தனக்குள் பயணிக்கும் தொழில் நுட்பம் ஏதும் இல்லை; முறைப்படி சொல்லப்படுவதும் இல்லை. பொதுவாக இத்தகைய தியானத்தில் ஈடுபடும் பெரும்பாலோர் குறைபட்டுக் கொள்வது, தமது மனம் ஒருமைப்படுவது இல்லை என்பதே ஆகும்.

பக்தி வழியினர் ஜாதகம் பார்த்தல், குறி கேட்டல், யாகம் செய்தல், பலி கொடுத்தல், கழிப்பு கழித்தல், ஜோசியம் பார்த்தல், பிரசன்னம் பார்த்தல், கோவில்களுக்குச் சென்று வேண்டிக் கொள்ளுதல், புனித யாத்திரை செல்லுதல் போன்றவற்றைச் செய்வர். இவையெல்லாம் மன நிறைவை பெறுவதற்கான வழிகள் எனவும், மன நல மருத்துவம் எனவும் கூறலாம்.

பக்தி வழியில் பலவித அனுமானங்களும் அனுபவங்களும் சொல்லப்படுகின்றன. தியானம் என்பது நமது செயலை, நாமே தனியாகச் சாட்சியாக இருந்து கவனித்தல் என்பர். சிலர் மூச்சைக் கவனி, மூச்சைக் கவனித்தாலே தியானம் கூடிவிடும் என்பர். இது போன்று பல கருத்துகள் கூறப்படுகின்றன. பக்தி வழியில் இறப்பிற்கு பிந்தைய நிலை என்பது மூவிதமாகக் கருதப்படுகிறது.

மரணத்துக்குப்பின் மீண்டும் பிறவாமல் இறைவனின் இடத்தில் இருப்பது,

நியாயத் தீர்ப்பின்படி சுவர்க்கம் என்ற இன்பநிலை செல்வது,

தத்தமது செயல்களுக்கு ஏற்ப நரகம் என்ற துன்பநிலை செல்வது ஆகியன. அதாவது இறந்த பின்னரே முக்தி, சுவர்க்கம், நரகம் கிடைக்கும் என்பது பக்தி வழியின் கொள்கை எனலாம். இறைவனைத் தரிசித்தல், மறுபிறவி இன்மை என்ற அளவோடு பக்திவழி தியானம் முற்றுப் பெறுகிறது.

யோக வழி தியானம்

யோக வழி தியானத்தில் உடலும் மனமும் இணைக்கப்படுகிறது. அதன் பின் உடலுக்குள்ளும், மனதிற்குள்ளும் பயணித்து, நம்முள் இருக்கும் இறைவனை காணுதல் ஒரு படிநிலை ஆகும். இறைவனுடன் சேருதல்,

அவருடன் ஒன்றுதல் அடுத்த படிநிலைகள் ஆகும். இதனால் அமிர்தம் சுரக்கப் பெற்று, அழியா உடல் பெற்று பேரின்ப நிலை அடைதலே முக்தி. இதற்கான தொழில்நுட்பம் சொல்வதே சித்தர் கல்வி ஆகும். யோக வழி தியானத்தைப் பற்றி மேலும் அறிவதற்கு முன் நம்மைப் பற்றி சில உண்மைகளை அறிதல் அவசியம்.

இறைவன் நம்முள் எங்கு இருக்கிறான்?

இறைவன் தன்னை மறைத்து 96 தத்துவங்களாக, மனிதனாக இருக்கின்றான். 96 தத்துவங்களில் 5 கோசங்கள் (அடுக்குகள்) அடங்கும். அவை ஒன்றுக்குள் ஒன்றாக அமைந்துள்ளன.

கோசங்கள் அல்லது அடுக்குகள்

அன்னமய கோசம்

இது பல்வேறு உறுப்புகளால் அமைந்த நமது புற உடல் ஆகும்.

பிராணமய கோசம்

பிராணமய கோசத்தில் சக்தி சமநிலை செயல்கள் நடைபெறுகின்றன. இதில் பிராணன் என்ற சக்தி சமநிலை ஓட்டமும் அடங்கும். இதற்கு அடிப்படையாக இருப்பவை கீழ்க்கண்ட ஐந்து ஓட்டங்கள்:

1. வெளியின் மாறுபாடு,
2. காற்று ஓட்டம்,
3. வெப்ப ஓட்டம்,
4. நீரோட்டம்,
5. திடப்பொருள் ஓட்டம் ஆகியன.

இந்த ஐந்து ஓட்டங்களே ஐந்து அசயங்களாகும். காற்றின் ஓட்டம் மற்றும் வெப்ப ஓட்டம், பத்து வாயுக்கள் மற்றும் பத்து நாடிகளில் செயல்படுகிறது.

இவற்றின் செயல்பாட்டால்...

1. பிரபஞ்சத்தில் இருந்து பஞ்சப் பூதங்கள் மூலம் (காற்று, நீர், உணவு, வெப்பம், இதற்கான வெளி) சக்தி பெறப்படுகிறது.
2. பஞ்சப் பூதங்களைப் பயன்படுத்தி உடலானது சக்தியை உருவாக்குகிறது.
3. பின்பு உடலின் ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் சக்திக் கொண்டுச் செல்லப்படுகிறது.
4. இந்த சக்தி உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்திற்குப் பயன்படுகிறது.
5. இச்செயல்பாட்டில் உருவாகும் கழிவு வெளியேற்றப்படுகிறது.

இந்த ஐந்து சக்திச் சமநிலைச் செயல்பாடுகளும் சரியாக நடந்தால்தான் உடல் சக்திச் சமநிலை பெறுகிறது. இதனால் உடல் அழியாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இந்த இயக்கங்கள் சரிவர நடைபெறுவதைச் சொல்வது, முத்தோசங்கள் என்ற வாதம், பித்தம், கபம் ஆகும். ஆக இந்த முத்தோசங்கள் உடலின் சக்திச் சமநிலை என்ற ஆரோக்கிய நிலையைக் காட்டுகிறது.

மனோமய கோசம்

அன்னம் மற்றும் பிராணன் ஆகிய இந்த இரண்டு கோசங்களில் பெறப்படும் அனுபவங்களின் தொகுப்பு சேகரிக்கப்பட்டு வைக்கப்படுகின்ற அடுக்கு மனோமய கோசம் ஆகும். இது நான்கு நிலைப்பாடாக அந்தக்கரணங்களாக உள்ளது. அவை 1. மனம், 2. புத்தி, 3. சித்தம், 4. அகங்காரம் ஆகியவை.

விஞ்ஞானமய கோசம்

இருப்பதில் இருந்து இல்லாததை அதாவது மறைந்து இருப்பதைக் காணும் அடுக்கு விஞ்ஞானமய கோசம். இதுவே மனிதனின் தனிச்சிறப்பு. நிதர்சனமாக இருக்கும் இப்பிரபஞ்சத்தையும் நம்முள் இருக்கும் அன்ன, பிராண, மனோ மய கோசங்கள் உதவியுடன் நம்முள் மறைந்து இருக்கும் இறைவனைக் காணுதல் அல்லது கண்டுபிடிக்கும் அடுக்கு விஞ்ஞானமய கோசம் ஆகும்.

ஆனந்தமய கோசம்

இருப்பதில் இருந்து இல்லாததைக் கண்டுப்பிடித்தப் பின் கிடைக்கும் உணர்வு இன்பம் என்ற ஆனந்தம். ஆனந்தம் என்பது செயல்களால் பெறப்படும் இன்ப உணர்வு. புலன்களால் கிடைக்கும் இன்ப உணர்வு சிற்றின்பம். புலன்களைக் கடந்து, அதாவது அன்ன, பிராண, மன, விஞ்ஞானமய கோசங்களைக் கடந்து, இறைவன் இருக்கும் ஆனந்தமய கோசத்தை அடைதல் பேரின்பம். இந்தப் பேரின்பம் இருக்கின்ற, அதாவது இறைவன் இருக்கும் அடுக்கு ஆனந்தமய கோசம். புராணன் என்ற இறைவன் நம்முள் ஆனந்தமய கோசத்தில் ஒளிவடிவில் நான்கு அடுக்குகளால் மூடப்பட்டு உள்ளான்.

தியானம் என்பது என்ன?

நம்முள் இருக்கும் அன்ன, பிராண, மன, விஞ்ஞானம் எனும் நான்கு அடுக்குகளைக் கடந்து ஐந்தாம் அடுக்கான ஆனந்தமய கோசத்தை அடைவதுதான் தியானம் ஆகும். பிரத்தியாகாரத்திலும் தாரணையிலும் நாம் பாவித்த இறைவனை உண்மையாகக் காணலே தியானம் ஆகும்.

மனமானது ஐந்துவகை உணர்வுநிலைகளைக் கொண்டது. அவை அவத்தைகள் என்று சொல்லப்படும். அவைகள் 1. சாக்கிரதா அவத்தை, 2. சொப்பன அவத்தை, 3. சுழுத்தி அவத்தை, 4. துரியம் அவத்தை, 5. துரிய அதீதம் அவத்தை ஆகியனவாகும். இந்த ஒவ்வொரு நிலையிலும், ஒவ்வொரு விதமாக இறைவனை உணர இயலும்.

அதில் துரிய நிலையில் கைகூடுகின்ற தியானம் துரிய தியானம் எனப்படும். இந்த நிலையில் இறைவனுடன் பேசலாம், வேண்டிக் கொள்ளலாம், செய்திகளை பெறலாம். இத்தகைய துரிய நிலையில்தான் நபிகள் திருக்குரானைப் பெற்றார்; இயேசு பைபிளைப் பெற்றார்; நாமும் இந்த வாசியோக விளக்கத்தைப் பெறுகிறோம். இத்தகைய செய்திகள் மாறாதவை, காலத்தால் அழியாதவை. இந்தத் துரிய நிலையில் சித்தர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும், பார்க்க முடியும். துரியநிலை தியானத்தில் அஷ்டமா சித்திகளும் கைகூடும். அரிய 64 சக்திகள் அல்லது சித்திகளைப் பெற முடியும்.

நான்கு கோசங்களைக் கடந்து ஆனந்தமய கோசத்தை அடையும் முறை

அடிப்படையில் அஷ்டாங்க வழியில், இயம நியமங்களின்படி அறவழியில் பொருளீட்டி அன்பான இல்லறம் நடத்த வேண்டும். பின்னர் கல்பங்கள் உண்டு, ஆசனங்கள் பயின்று, சூரிய நமஸ்காரம் செய்து

அன்னமய கோசம் என்ற பரு உடலையும் மனதையும் நெறிப்படுத்திச் சுத்திச் செய்ய வேண்டும்.

இதன் பின், நாடிசுத்தி, பிராணாயாமம் போன்றன செய்து வாசியை உருவாக்க வேண்டும். வாசி என்ற வாகனத்தைப் பயன்படுத்தி, பிராணமய கோசத்தையும் அதன் செயல்பாட்டையும் அறிந்துக் கடக்க வேண்டும்.

வாசியின் உதவியால் பிராணமய கோசத்தைக் கடந்து, மனோமய கோசத்துள் நுழைய வேண்டும். அன்னமய கோசமும், பிராணமய கோசமும் பரு உடலை சார்ந்தவை. படிப்படியாக ஐந்துப் பொறிகளையும் புலன்களையும் உள்முகமாகத் திருப்ப வேண்டும். அப்பொழுது தான் மனோமய கோசம் வந்தடைவோம்.

வாசியைப் பயன்படுத்திப் பிரத்தியாகார நிலையினை அடைய வேண்டும். அப்பொழுது மனோமயகோசமும், அதன் தொகுப்பான அந்தகரணங்களும் வசப்படும்.

அந்தகரணங்கள் வசப்பட்டால் தாரணை நிலை உருவாகும். அதனால் விஞ்ஞானமய கோசம் புலப்படும். இதற்கு வாசியும் தாரணையும் பயன்படும். குறிப்பாக வாசித் தாரணை பயன்படும். வாசித் தாரணையால் பருவுடல் வலுப்பெறும். நரைத்த மயிர் கருப்பாகும். அதாவது உடல் இளமை பெறும். இவ்விதம் பல அன்பர்களும் நரை மயிர் கருத்தது என தெரிவித்துள்ளனர்.

வாசியின் உதவியால் வாசித் தாரணை கைகூடினால் விஞ்ஞானமய கோசத்தைக் கடந்து ஆனந்தமய கோசம் வந்து சேர்வோம். ஆனந்தமய கோசத்தில் இறைவன் நம்முள் இருக்கிறான். இறைவன் வாழும் ஆனந்தமய கோசத்தின் கதவைத் திறந்து நம்முள் வாழும் இறைவனை தரிசித்தலே தியானம் ஆகும்.

நம்முள் வாழும் இறைவனை பல ரூபங்களிலும், ஐந்து உணர்வு நிலைகளிலும் தரிசிக்க முடியும். இவ்விதம் துரிய நிலையிலான தியானத்தில் சித்தர்களுடன் கூடத் தொடர்பு கொள்ள முடியும். இதைக் காகபுசுண்டரும் கோரக்கரும் தெளிவாகச் சொல்லி உள்ளார்கள். திருமூலரும் பிற சித்தர்களும் சிதம்பரத்தில் அம்மை அப்பரின் நடனம் கண்டனர். அகத்தியர் சிவனின் திருமணத்தைக் கண்டுகளித்தார். ஆயினும் இறைவனை ஒளியாகக் காண்பதுதான் பூரணம். இதுவே அஷ்டாங்க யோகத்தின் ஏழாம் நிலை. இந்த தொழில்நுட்பமே நாம் நம்முள் பயணிக்கும் வழி. பிற தியான

முறைகள் நம்முள் பயணிக்கும் வழியை சொல்லவில்லை. தியானத்தைப் பற்றித் திருமூலர் பின்வருமாறு சொல்கிறார்.

வருமாதி ஈரெட்டுள் வந்த தியானம்
பொருவாத புந்தி புலன்போக மேவல்
உருவாய சத்தி பரதியானம் முன்னுங்
குருவார் சிவத்தியானம் யோகத்தின் கூறே
திருமூலர் திருமந்திரம், பாடல் 598

ஓர் இடத்தில் பொருந்தி இருக்காத (பொருவாத புந்தி) மனதின் தொகுதியான மனம், புத்தி மற்றும் பொறிகளால் உருவான புலன்களை நெறிப்படுத்த வேண்டும். வாசியின் உதவியால் உள்முகமாகப் பயணிக்க வேண்டும். இதற்கு வாசி உருவாக்கி சூரியகலை, 16 கலைகள் சக்திகொண்ட சந்திரகலை ஆகியவற்றில் வாசித் தாரணை எனும் நிலையைக் கடத்தல் வேண்டும். அப்பொழுது, தியானமானதுத் தானாகக் கைகூடும்.

தியானத்தில் உருவங்களைக் காணல் பர தியானம் ஆகும். இராமகிருஷ்ணர் காளியைப் பார்த்தது இவ்வகையைச் சார்ந்தது. இந்தப் பர தியானம் பக்திவழியைச் சார்ந்தது. உருவமற்ற ஒளி வெளியை காண்பதுதான் சிவ தியானம் எனப்படும். சிவ தியானம் யோகவழியைச் சார்ந்தது.

தியானத்தின் வகைகளைப் பற்றி, சுப்பிரமணியர் பின்வரும் பாடலில் கருணையோடு அருளியிருக்கிறார்.

எண்ணரிய தியானத்தில் இரண்டுண்டப்பா
எழில்சகுண நிற்குண மென்றதற்குப் பேரு
நண்ணு சகுணத்துரு உடனிருக்கும்
ஞானமா மூர்த்தியைத்தான் தியானம் செய்தல்
அண்ணல் பரபிரம்மத்தை தியானம் செய்தல்
அரியதொரு நிர்குணத்தின் அழகிதாமே
சுப்பிரமணியர் சிவயோகம் 40, பாடல் 29

எண்ணுவதற்கு அரிதானது தியானம். அது இரண்டு வகைப்படும். ஞான மூர்த்தியை தாரணை செய்து, தியானம் செய்தல் உருவ தியானம் அல்லது சகுண தியானம் எனப்படும். இது அழகானது.

பரப்பிரம்மம் என்ற உருவம் அற்ற இறைவனை உருவம் இல்லாத ஒளியாக அல்லது வெளியாகத் தியானம் செய்தல் நிர்குண தியானம். இது அரிதான தியானம் ஆகும்.

தியானத்தின் வகைகளை அகத்தியர் பின்வரும் பாடலில் அடுக்கிக் கூறுகிறார்.

பிலமான தியானவகை பத்துங்கேளு
பேரான சடாதார தியானம் ஒன்று
குலமான தேகமடா தியானம் ஒன்று
குவிந்து நின்ற மண்டலமாம் தியானம் ஒன்று
தலமான பிரம்மத்தின் தியானம் ஒன்று
தயவான மாலினுட தியானம் ஒன்று
நலமான ருத்திரனார் தியானம் ஒன்று
தன்மையுள்ள மகேஸ்வரனார் தியானம் ஒன்று
அகத்தியர் பூரண காவியம், பாடல் 50

ஒன்றான சதாசிவத்தின் தியானம் ஒன்று
ஒளிவான பிரணவத்தின் தியானம் ஒன்று
நன்றான நிராதார தியானம் பத்தும்
நன்றாக அஷ்டாங்கம் நன்றாய் காத்தால்
குன்றாது தேகமடா தேவரூபம்
குருவான மூலமடா அண்டமேரு
நின்றாடும் வாசியடா சுழினை கம்பம்
நேரான சமாதியுட நிசத்தை பாரு
அகத்தியர் பூரண காவியம், பாடல் 51

சக்தி மிக்க பத்து வகைத் தியானங்களை அகத்தியர் விவரிப்பதைக் காண்போம்.

சட ஆதார தியானம்

சட ஆதார தியானம் என்பது மூலாதாரம் முதல் ஆக்ஞா வரையிலான ஆறு ஆதாரத் தியானம் ஆகும். தாரணையில் நாம் விரும்பும் சித்தரையும் அல்லது இறைவனின் உருவத்தையும் காண்பதற்கு மட்டுமே இயலும். சித்தர்களையும் இறைவன் உருவத்தையும் உண்மையாக உணர்தல், அவர்களுடன் உரையாடல், வேண்டுதல், வரம் பெறல் ஆகியவை தியானம் ஆகும்.

இவ்விதம் காலங்கிமுனி திருமூலரிடம் கற்றார். அகத்தியர் அந்தரங்க தீட்சாவிதி என்ற நூலை சிவனிடம் சமர்ப்பித்து ஒப்புதல் பெற்றார். இராமகிருஷ்ணர் காளி, இயேசு, நபிகளுடன் உரையாடினார். 1989 வரை வாழ்ந்த ஜகத்குரு சாரதா பீடம் சங்கராச்சாரியார், அபிநய வித்யா தீர்த்த

மகா ஸ்வாமிகள் தியானத்தில் தேவியைத் தரிசித்து தேவியின் பாதங்களைத் தொட்டு வணங்கியதை யோகம் ஞானம் ஜீவன் முக்தி என்ற நூல் சொல்கிறது. மேலும் சிவன் அவருக்கு உபதேசித்ததையும் சொல்கிறது. இவ்விதமே நானும் சித்தர் கல்வி கற்றேன். மனிதர்கள் யாவரும் செய்யமுடியும்.

தேகத் தியானம்

சித்தர், இறைவன், ஞானிகள் போன்றோரின் உருவத்தைத் தியானித்து, அவர்களின் தேகத்துடன் அவர்களைத் தரிசித்தல் மற்றும் உரையாடுதல் தேக தியானம் ஆகும். ஒரு சித்தர் அல்லது ஞானியை தாரணை செய்து, அவரை தியானம் செயதால், அவர் உங்களின் சந்தேகங்களை போக்குவார்; நமது வேண்டுதல்களை நிறைவேற்றுவார். இதன்படி சீரடி சாய்பாபா, புட்டபர்த்தி சாய்பாபா, சுவாமி தோப்பு ஐயா வைகுண்டர் போன்றோர் தனது, பக்தர்களுக்கு அருள் செய்தார்கள். உள்நாட்டில் மற்றும் வெளிநாட்டில் உள்ள சிலர், நான் அவர்களுக்குத் தோன்றி உதவுவதாக என்னிடமும் சொல்கிறார்கள். இது அவரவரின் யோகசக்தியைப் பொறுத்தது.

மண்டல தியானம்

நமது உடல் மூன்று மண்டலங்களால் ஆனது. ஆசனவாய் முதல் தொப்புள் வரை அக்கினி மண்டலம். தொப்புள் முதல் தொண்டைவரை சூரிய மண்டலம், அதற்குமேல் சந்திர மண்டலம் உள்ளது.

ஒவ்வொரு மண்டலத்திலும் மனதை நிறுத்தி தியானம் செய்தல் மண்டல தியானம். இவை முறையே அக்கினிகலை அல்லது தாரகலை, சூரியகலை, சந்திர கலை தியானம் ஆகியன. நம்மைச் சக்தித் துகள்களாகப் பாவித்துத் தியானிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மண்டலத்தையும் தனித்தனியே தியானிப்பதுடன், மூன்று மண்டலங்களையும் சேர்த்து, நம்மையே இறைவனின் சக்தித் துகள்களாகப் பாவித்துத் தியானிப்பதே மண்டல தியானம் ஆகும்.

குறிப்பிட்ட வரங்கள் பெற அல்லது காரிய சித்தி செய்ய, உடலின் மண்டலங்கள் அல்லது சக்கரங்களில் மனதை நிறுத்தி அதற்குரிய தேவதை அல்லது சக்கரங்களில் தியானம் செய்தல் வேண்டும்.

பிரம்ம தியானம்

பிரமன்-சரஸ்வதி ஆகியோரின் ஆதாரத் தலமாகிய சுவாதிஷ்டான சக்கரத்தில் மனதை நிறுத்தி, அவர்களின் உருவத்தைத் தியானம் செய்தல்

பிரம்ம தியானம் ஆகும். குழந்தை வேண்டுபவர், இல்வாழ்க்கை இன்பம் வேண்டுபவர், புதியன படைக்க விழைபவர், கல்வி வேண்டுபவர் செய்யவேண்டிய தியானம் இது. படைக்கும் சக்திக்கும், அறிவு பெறவும் இந்தத் தியானம் பயன் தரும்.

திருமால் அல்லது விஷ்ணு தியானம்

திருமால் மற்றும் லக்ஷ்மி தலமாகிய மணிபூரகச் சக்கரத்தில் மனதை வைத்துத் தியானம் செய்தல். உடல், உயிரை காக்கவும் அனைத்துவகைச் செல்வங்களையும் பெறவும் காக்கும் சக்தி பெறவும் இத்தியானம் பயன்தரும்.

ருத்திர தியானம்

சிவனின் வடிவான ருத்ரன் ருத்திரி தலம் ஆகிய அனாகதத் தலத்தில் மனதை நிறுத்தித் தியானம் செய்வது ருத்திர தியானம் ஆகும். எதிரிகளை வெல்வதற்கும் தீமைகளை அழிப்பதற்கும், வியாதிகளை அழிப்பதற்கும், அழிக்கும் சக்தி பெறவும் ருத்ர தியானம் பயன்படும்.

மகேஸ்வர தியானம்

சிவனின் வடிவான மகேஸ்வரனும் மகேஸ்வரியும் இருக்கும் தலமான விசுக்திச் சக்கரத்தில் மனதை வைத்து தியானம் செய்வது மகேஸ்வர தியானம் எனப்படும். மாற்றங்கள் செய்வதற்கும், மாயாசக்தி, மறைத்தல் சக்தி பெறுவதற்கும் இந்தத்தலத் தியானம் பயன் தரும்.

சதாசிவ தியானம்

சிவனின் மறுவடிவான சதாசிவம்-மனோன்மணி ஆகியோரின் தலமாகிய ஆக்ஞா சக்கரத்தில் மனதை வைத்துத் தியானிப்பது சதாசிவ தியானம் ஆகும். தான் பெற்ற சக்திகளின் மூலம் பிறருக்கு உதவி செய்ய இந்தத் தலம் பயன்படும். அருளும் சக்தி பெற, கருணைவடிவான இறைநிலை பெற, இறைவனை தரிசிக்க, இந்தச் சதாசிவ தியானம் பயன்படும். இத்தகையவர்களின் ஆரோ என்ற ஒளி பிரபை பல அடிகள் தூரம் வியாபிக்கும். எனவே ஞானிகள் அருகே இருந்தால், அவர்களின் கருணைமிக்க அதிர்வு அலையானது தரிசிப்பவரின் துன்பங்களைப் போக்கும்.

எனவே, எல்லை இல்லா கருணைமிக்கச் சித்தர்கள், நல்லவர்களின் தீர்க்க முடியாத வியாதிகளையும் துன்பங்களையும் தீர்க்கிறார்கள். சித்தர்களின் சமாதிகளில் அவர்களின் அதிர்வு அலை மக்களின் துன்பங்களை போக்குகிறது.

பிரணவ தியானம்

மூலாதாரத்தில் மனதை வைத்து, ஒளிவடிவாக, வெளியாக பிரணவம் என்ற ஓங்கார வடிவாக உருவம் அற்ற இறைவனைத் தரிசிப்பது. இதுவே சிதம்பர ரகசியம் ஆகும். இறைவனோடு ஒன்றுவதற்கு இந்தத் தியானம் பயன்படும். அனைத்து சித்திகளும் கைகூடும்.

நிராதாரத் தியானம்

உடலுக்கு உள்ளே இயங்கும் சக்கரங்கள் செயல்படும் இடங்களே ஆதாரத் தலங்கள் ஆகும். உடலுக்கு வெளியே உச்சந்தலைக்கு மேல், நான்கு விரற்கடை உயரத்தில் செயல்படும் சக்கரம் சஹஸ்ராரச் சக்கரம். இதில் மனம் வைத்து தியானிப்பது நிராதாரத் தியானம் ஆகும். இது இறைவனை பரவெளியாகத் தரிசிப்பது ஆகும். இந்தவெளியை நான்காகச் சித்தர்கள் பிரிக்கிறார்கள். அவை உள்பாழ், வெளிப்பாழ், உள்வெளிப்பாழ், பரவெளி ஆகியன. இறைவனைப் பரவெளியாக தரிசிப்பது மௌன யோகம் ஆகும். சிவ யோகிகளுக்கே நிராதாரத் தியானம் மற்றும் மௌன யோகம் சித்திக்கும்.

இத்தகைய அஷ்டாங்க யோகத்தைத் தொடர்ந்து செய்தால் உடல் அழியாது, நிலைத்து இருக்கும். தேவர்களைப் போல் அழியாமல் வாழலாம். அஷ்டாங்க யோகம் அப்பியாசம் செய்யும்போது, மூலாதாரத்தில் வாசி உருவாகும். வாசி மூலாதாரத்தில் இருக்கக்கூடிய குண்டலினியை எழுப்பும்; குண்டலினி வாலையை உருவாக்கும்; வாலையானது கீழ் உள்ள விந்துவை மேலே ஆக்ஞாவில் (அண்டத்தில்) சேர்க்கும்; அது ஒளிக்கம்பத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த ஒளிக்கம்பத்தை அக்கினிக்கம்பம் என்றும் கூறுவர். அது அமிர்தத்தைப் பொழியும். இந்த நிலையினை அடைவதே யோகசித்தி ஆகும்.

சித்தர்களும் சிவயோகிகளும் அஷ்டாங்க யோகப்பாதையில் சாக்கிரதா அவத்தையில் இருந்து பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம் என்ற நிலைகளுக்குச் சென்று துரிய உணர்வு நிலை அடைகிறார்கள். அதில் அளப்பரிய பிரபஞ்சச் சக்தியைப் பெறுகிறார்கள். பின்பு விழிப்பு நிலைக்குத்

திரும்புகிறார்கள். இதனால் சித்தர்கள் என்றும் இளமையுடன் மரணமில்லாமல் வாழ்கிறார்கள்.

தூங்காமல் துரியநிலை பெரியோரானார் அண்டர்கள்
காகபுசுண்டர் பெரு நூல் காவியம், பாடல் 663

தூங்கி விழித்து வாழ்ந்திடும் சிறியோர் மரணமடைவர். அண்டர் என்ற சித்தர்கள் தூங்காமல் துரியநிலைக்குச் சென்று சக்தி பெற்று மரணமில்லா வாழ்வு பெற்று, பெரியவர் ஆனார்கள் என்கிறார் காகபுசுண்டர். இதுவே காயசித்தி, யோகசித்தி ஆகும். இதுவே சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற ஞானவழி என்கிறார் சுப்பிரமணியர்.

பிழைப் பார்க்கு ஞானவழி துறந்திட்டேனே
துறந்தவழி அடையாமற் பார்ப்பாயாகில்
துரியம் என்று வாசியிலே ஏறிப்பாரு
மறந்தாலே பரமோட்சம் இல்லையப்பா
குறைந்தாக்கால் சரம் பிழைக்கும் குணங்கள் வேறாம்
குலைப்பிட்டு தலை புழுத்த நாய்போல் ஆவாய்
சுப்பிரமணியர் ஞானம் 20, பாடல் 8, 9

மரணமடையாமல் இருப்பதற்கு மறைப்பு இல்லாமல் வழி சொல்கிறேன். வாசியோகம் செய்து, தியானத்தில் துரியம் என்ற உணர்வுநிலையை அடையவேண்டும். வாசியோகத்தை விடாமல் செய்யவேண்டும். இதை மறந்தால் மோட்சம் இல்லை. இதை விட்டுவிட்டால் கத்திக் கத்திப் புழுத்த நாய் போல் மரணிப்பாய்.

தியானம் சித்தி அடையப் பெற்றதைக் கண்டறிவதற்கு அறிவியல் அளவீடு

தியானத்தின்போது மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை, எலக்ரோ என்செப்லோக்ரம் (E.E.G) என்ற கருவியை கொண்டு ஆய்வு செய்திட இயலும், அளவிட இயலும். தியானத்தின்போது மூளையில் காமா அதிர்வலைகள் உருவாகும். இந்த காமா அலைகளின் அடர்த்தியை கொண்டு அவரவரது யோக சக்தியை அளவிட இயலும். இந்தக் காமா அலைகள் அளப்பரிய சக்தி தருவதாகக் கண்டறியப்பட்டது. மேலும் தியானத்தின்போது பீனியல் கிளான்ட் மற்றும் கோனார்ட் கிளான்ட் செயல்பாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. அனைத்து நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் தூண்டப்படுகிறது. இதனால் உடல் வலுப்பெற்று அளப்பரிய சக்தி கிடைக்கும், ஆயுள் அதிகரிக்கும், பேரானந்தத்தை உருவாக்கும். இதுவே சாகாப் பாதை.

தியானம் சித்தி அடையப் பெற்றதைக் கண்டறிவதற்கு சித்தர்களின் அளவீடு

யோகிகள் தியானத்தின் மூலம், தனது நாடித்துடிப்பை மிகவும் குறைக்கவும் மீண்டும் சுய துடிப்புக்கு திரும்பவும் கொண்டுவரவும் முடியும். தியானம் கைகூடியவர்கள் நாடித் துடிப்பையும் சுவாசத்தையும் நிறுத்திடவும், மீண்டும் கொண்டுவரவும் இயலும். இதுவே யோகிக்குத் தியானம் கைகூடப் பெற்றமைக்கான அடையாளம் ஆகும்.

அனைவரும் தியான சித்திப் பெற்று, அமிர்தம் உண்டு, அழியா உடல் பெற்று, சாகாநிலை எய்தி, இறைவனை அடைவீராக!

பாடம் 28

சமாதி

இறந்த பின் மனித உடலை அடக்கம் செய்யும் முறையே சமாதி என்று பொதுவாக எண்ணுகிறோம். ஆனால், சமாதி என்பதற்குச் சித்தர்களின் விளக்கம் முற்றிலும் வேறானதாகும். சித்தர் கல்வியில் சமம் + ஆதி = சமாதி. அதாவது இறைவனுக்குச் சமமாதல் என்பதேச் சமாதி எனப்படும். இதில்,

இறந்த பின் செய்யப்படும் சமாதிகள்,

ஜீவ சமாதி,

இருத்தி முக்தி சமாதி.

ஆகிய மூன்று வகைகள் உள்ளன.

இறந்த பின் செய்யப்படும் சமாதி வகைகள்

இந்தியாவில் குறிப்பாகத் தமிழகத்தில், மனிதர்கள் இறந்தபின் செய்யப்படும் சமாதிநிலைகளில் மூன்று வகைகள் உள்ளன. இந்தியாவிற்கு இஸ்லாமும் கிறிஸ்தவமும் வருவதற்கு முன்பிருந்தே நில சமாதி, சல சமாதி, அக்கினி சமாதி என மூன்று வகைச் சமாதிகள் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வந்துள்ளன.

1.1. நில சமாதி (நிலத்திற்கு உள்ளே அல்லது மேலே அடக்கம் செய்தல்)

எளிய முறையில் உடலை மண்ணில் புதைக்கப்படும் சமாதிகள் பெரும்பான்மை உண்டு. மனிதர்கள் இறந்த பின் உடலை நேரடியாக மண்ணில் புதைத்து அல்லது பேழைகளில் வைத்துக் கல்லறையில் வைக்கும் நில சமாதி இவ்வகையைச் சார்ந்தது. இதில் இறந்த பின்பு அவரவர் பாவ புண்ணியச் செயலுக்கு ஏற்ப மோட்சம் அல்லது நரகம் செல்வார் என்பது பலரின் நம்பிக்கை. ஆகையால் இறந்தவரின் உடலை பேழையில் வைத்துக் கல்லறைக் கட்டி அடக்கம் செய்கின்றனர்.

இறந்து போனவர் மீண்டும் உயிர் பெறுவார் அல்லது மேல் உலகம் செல்வார். எனவே, அவரது உடலைக் கெடாமல் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பது ஒருவகை நம்பிக்கை. ஆகையால் எகிப்தில் உடலைப் பதப்படுத்தி பெரும் சமாதிகளாகப் பிரமிடுகள் கட்டப்பட்டன. அன்பின் மிகுதியால் தனது

மனைவியின் உடலுக்கு இஸ்லாம் முறைப்படிக் கட்டப்பட்ட சமாதிதான் தாஜ்மஹால். இது போன்றுப் பல சமாதிகள் உள்ளன. இன்றும் பல புகழ் பெற்றத் தலைவர்களுக்கும் ஆன்மீகப் பெரியவர்களுக்கும் நினைவிடங்கள் கட்டப்படுகிறது. இது பூமி அல்லது நில சமாதி என அழைக்கப்படும்.

சில பழங்குடியினர் மலைகளின் உச்சிக்கு இறந்தவர்களின் உடலை எடுத்துச் சென்று வெட்ட வெளியில் வைத்து விடுகின்றனர். ஜைனர்கள் இறந்தோரின் உடலைப் பாறைகளில் கிடத்திப் பறவைகள் உண்ணும்படி செய்கின்றனர். இன்றும் அமெரிக்காவில் அவரவரின் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்ப, 80 ஆயிரம் டாலர்கள் செலவு செய்து, உடலை பதப்படுத்திப் பாதுகாக்கும் வழக்கம் சிலரிடம் உண்டு. பிற்காலத்தில் இவரின் உடலை உயிர்ப்பிக்கும் தொழில்நுட்பம் வரும் என்ற நம்பிக்கையே இதற்குக் காரணம். இதற்கு, cryogenic body preservation என்ற நவீன தொழில்நுட்பம் பயன்படுகிறது. ஒரு கிறிஸ்தவப் பாதிரியாரின் உடல், கோவாவில் உள்ள தேவாலயத்தில் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இதுவே பூமிக்கு மேல் சமாதி ஆகும்.

1.2. நீரில் சமாதி (நீரில் அடக்கம் செய்தல் - சல சமாதி)

இறந்த உடல் பிற உயிர்களுக்கு உயிர் வாழப் பயன்படுமென்று மீன்களுக்கும் நீர்வாழ் உயிர்களுக்கும் உணவாக்கும் முறைகளும் உண்டு. இறந்தவர் உடலை நதி அல்லது கடலில் அடக்கம் செய்வது உண்டு. கங்கையில் உடலைச் சமாதி செய்தால், மீன்களும் முதலைகளும் உடலை உண்ணும். உடலுக்குச் சொந்தக்காரர் மோட்சம் செல்வார் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது. இதைச் சல சமாதி என்பார்கள்.

1.3. அக்கினி சமாதி (நெருப்பில் எரியூட்டிச் சாம்பல் ஆக்கி நீரில் கரைத்தல்)

இறந்தவர் உடலை எரித்து அந்தச் சாம்பலைப் புனிதத் தீர்த்தங்களில் கரைத்தால் மோட்சம் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது. ஆகையால் கங்கை (காசி) அல்லது புண்ணிய நதிகள் மற்றும் கடல் (இராமேஸ்வரம்) ஆகிய இடங்களில் எரிக்கப்பட்ட உடலின் அஸ்தி கரைக்கப்படுகிறது. இது அக்கினி சமாதி.

இத்தகைய சமாதிகள் அவரவர் மத, கலாச்சார, நம்பிக்கை மற்றும் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்பச் செய்யப்படுகிறது. ஆனால், இவையெல்லாம் சித்தர்களின் நெறியில் சமாதி அல்ல. "செத்தப் பின்பு முத்தி என்பார் எத்தரப்பா" என்பர் சித்தர்.

ஜீவ சமாதி வகைகள்

மீண்டும் பிறவாமல் முக்தி அடைய, தானே உருவாக்கிய கல்லறையில் சமாதி அடைதலே ஜீவசமாதி என்று அழைக்கப்படும்.

2.1. திரும்பி வராமல் உயிருடன் அடங்கும் ஜீவ சமாதி

ஆன்மீகக் குரு தனதுப் பிறவியின் கடமைகள் முடிந்த பின் தனது உலகப் பயணத்தை முடித்துக் கொள்வது. தான் சமாதி செல்வதை உலகிற்குச் சொல்லி அவர் மீதுப் பற்று கொண்ட அனைவருக்கும் செய்தி தெரிவிப்பார். தனது சமாதியைக் கட்டி வைத்து, ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதனுள் அமர்ந்து கற்பூரம் விபூதி முதலிய பொருட்களால் உடலை மூடி, அதன் மேல் கருங்கல் பலகையால் மூடிவிடுவார்கள். இத்தகைய ஜீவசமாதி அடைந்தவர் இராகவேந்திரர் மற்றும் பலர்.

2.2. மூடப்பட்ட சமாதியிலிருந்து மீண்டும் வரும் சித்தயோக சமாதி

அஷ்டமா சித்திகளைப் பெற்று முக்தி அடைந்து, சித்தர்கள் பல சித்து விளையாடல்களைச் செய்து, உலகிற்குப் பல நன்மைகள் செய்வார்கள். தமது செயல்கள் முடிவடைந்தது என்று அவர்கள் உணர்ந்தால் சித்த யோகச் சமாதிக்குச் செல்வார்கள். இதற்கென தனிப்பட்டச் சமாதி அறைக் கட்டுவார்கள். தான் சமாதி செல்லும் நாளை குறிப்பிட்டும், தான் சமாதியில் இருந்துத் திரும்பி வரும் நாளையும் குறிப்பிட்டும் பிற சித்தர்களுக்கும் சீடர்களுக்கும் சொல்லி அனுப்புவார்கள்.

சமாதிச் செல்லும் நாளில் அனைவரின் முன்பாகச் சமாதிக்குள் செல்வார்கள். பின்பு முறைப்படிக் கல் பலகையால் மூடிவிடுவாரகள். சமாதி சென்ற சித்தர், முன்னமேயே குறிப்பிட்ட ஒரு நாளில் கல் பலகையை விலக்கிக்கொண்டு வெளியே வருவார். பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் கழித்துக்கூட இவ்வாறு வெளிவருவர். "நீராயிரம் ஆண்டுகள், நிலமாயிரம் ஆண்டுகள்" என்பர் சித்தர். போகர் பழனியில் சமாதி சென்றார். சமாதியிலிருந்துத் திரும்பி வந்து வேறு, தேசம் சென்று விட்டார். அவர் மீண்டும் வருவார் என்று கோரக்கர் 'சந்திர ரேகை' என்ற நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

காகபுசுண்டர் சமாதி செல்லவில்லை. பிரளய காலத்தில் காக வடிவம் பெற்று வாழ்வதாகச் சொல்லி உள்ளார். காக வடிவு என்பது பரிபாசை. பஞ்ச பட்சிகளில் காகம் என்பது உகாரம் ஆகும். உகாரம் என்பது சக்தி. சக்தி வடிவு என்பது ஒளி வடிவு.

இராமதேவர் அரேபிய தேசம் சென்று யாகோப்பு என்றுப் பெயர் பெற்றார். அங்கே சிலருக்குச் சித்தர் கல்வி கற்றுக் கொடுத்துச் சீடர்கள் பலரையும் உருவாக்கிய பின் திரும்பி வரும்போது 'சித்தர் சமாதி' சென்றார். 30 ஆண்டுகள் சென்ற பின் சமாதியில் இருந்து திரும்பி வந்தார். அரேபிய தேசத்தில் இருந்து மீண்டும் மதுரை அழகர் கோவிலுக்கு வந்து தவம் செய்து, மீண்டும் திரும்பாதச் சமாதி சென்றார்.

2.3. மீண்டும் திரும்பிவராத சித்தர் சமாதி

நிலசமாதிச் சென்றுத் திரும்பிய சித்தர்கள் மீண்டும் திரும்பி வராத சமாதி செல்வார். இந்த நிலையில் உலகத்தவர்களிடம் தொடர்பு கொண்டு அவர்களை வழி நடத்தும் சித்தர்கள் துரிய தியான நிலையில் சமாதி இருப்பார்கள். எனவே, சித்தர்களுக்கு இரண்டு வகை சமாதிகள் உள்ளன. உதாரணமாக, கோரக்கர் நாகப்பட்டினம் புதுப்பட்டுவில் (பொய்கை புத்தூர்) சமாதி சென்று துரிய தியான நிலையில் இருப்பதாகச் சந்திரரேகை எனும் நூலில் சொல்லி உள்ளார். திருமூலர் சிதம்பரத்தில் சமாதி அடைந்தார். காலங்கிநாதர் அவரிடம் தியான நிலையில் சித்தர் கல்வி கற்றார்.

2.4. சிலர் ஒளி உடலுக்குச் செல்கிறார்கள்

சீவன் முக்தி யோக சமாதி மற்றும் இருத்தி முக்தியும் அதன் வகைகளும்

உயிருடனும் உடலுடனும் இறைவனுக்குச் சமமாக இருந்து பேரின்பம் அடைதல் அல்லது முக்தி அடைதல். அஷ்டாங்க யோகத்தில் எட்டாம் நிலையில் அடையும் யோக சமாதி. இதன்படிக் கிடைக்கும் முக்திக்கு 'இருத்தி முக்தி' என்றுப் பெயர். அதன் வகைகளை விரிவாகக் காண்போம்.

3.1. சீவன் முக்தி

சமாதியே சொல்லுகிறேன் வசிஷ்டநாதா
சந்ததிகள் அத்தனைக்கும் தெளிவதாக
சமாதியே நீயானாய் வெகுநாள்யோகி
சாகும்நாள் தெரிந்தவரே சமாதிதன்னில்
சமாதியே மண்மூடல் அரையாங்கல்லில்
தான்வைத்து மூடலல்ல ஒளியுமல்ல
சமாதியே பிறர்காணா மறைவுமல்ல
தானிறந்து உயிர்விடலும் அல்லதானே
காகபுசுண்டர் பெருநூல் காவியம், பாடல் 673

சித்தர்களில் காகபுசுண்டருக்குத் தனி இடம் உண்டு. பிரளய காலத்திலும் இறவாமை என்ற நிலையைப் பெற்றவர். பல பிரம்மாக்களைச் சந்தித்தவர். காகபுசுண்டர் தனது சீடர் வசிஷ்டருக்குச் சமாதியின் விவரங்களைச் சொல்கிறார். வசிஷ்டநாதா நமது சந்ததிகள் தெளிவுபெறச் சமாதி பற்றிய விவரங்களைச் சொல்கிறேன். பலவித யோக சமாதிகளில் இருந்த யோகியானவர், தனது மரணத்தின் நேரத்தை அறிவார். அவ்விதம் அறிந்தபின் தன்னை மண்ணால் மூடிக்கொள்வது சமாதி இல்லை. அல்லது கல்லறை கட்டி அமர்வதும் சமாதி இல்லை. ஒளியுடல் பெற்று பிறர் அறியாமல் மறைந்து போவதும் சமாதி இல்லை. தான் இறந்தபின் அடக்கம் செய்வதும் சமாதி இல்லை என்று விளக்குகிறார்.

சமாதி பற்றி ஒவ்வொரு நூலிலும் பலவிதமாகச் சொல்லி உள்ளார்கள். இவையெல்லாம் சமாதி இல்லை என்றால் சமாதி என்பது எது என்பதைப் பின்வரும் பாடலின் மூலம் அறிவோம்.

அல்லவென்றால் சமாதிநிலை உயிராம்மூச்சில்
அசைந்தாடும் சீவனுயிர் பிராணமூச்சு
சொல்லவென்றால் நூல்தோறும் சொல்லிவைத்தார்
சுகமுடனே தானிருந்து ஏங்கிடாமல்
நில்லவல்ல பேர்களுமே மூச்சோடாமல்
நிறுத்திடவும் தடுத்திடவும் உள்ளேதானே
செல்லவல்ல பேர்களுமே சிவன்மால்போல
தெந்தனமென் றாடலுமே உயிரின்சித்தே
காகபுசுண்டர் பெருநூல் காவியம் 1000, பாடல் 674

**சித்தியா மிதுதானே சமாதியாகும்
சிவனாணை மாலாணை சித்திதானாம்
முக்தியே இதுதானே சீவன்முக்தி**
காகபுசுண்டர் பெருநூல் காவியம் **1000,** பாடல் **675**

எதையும் விரும்பாத யோகி, வாசியோகச் சமாதியை இன்பமாகச் செய்துப் பழகியவர் மட்டுமே பிராண ஓட்டம் அல்லது உயிரின் சித்து என்ற சமாதிச் செய்ய முடியும். உயிர் என்றப் பிராணன் மூச்சுக் காற்றில் இருந்து, அது அசைந்தாடும் விதத்தை அறிய வேண்டும். அதாவது, மூச்சுக் காற்று வெளியேயும் உள்ளேயும் ஓடவிடாமல் (அதாவது பூரகம் ரேசகம் இல்லாமல்) கும்பகம் மட்டும் செய்வதாகும். இதன்படி மூச்சுக் காற்றாகிய பிராணனைக் கும்பகத்திலே உள்ளுக்குள்ளே ஒவ்வொரு ஆதாரத் தலத்திலும் ஏற்றி அங்கங்கேத் தடுத்து நிறுத்தி, மூலாதாரத்தில் இருந்து சுழிமுனைக்கு ஏற்றி, மீண்டும் பிடரிவழியாக மூலாதாரத்திற்கு இறக்கிச் சுழல செய்வது ஆகும். இதன் பெயர்தான் பிராண ஓட்டம் எனப்படும். இந்தநிலை அடைதலே சமாதி ஆகும்.

இந்த சமாதி நிலையில் சுவாசமும் இருக்காது, நாடித் துடிப்பும் இருக்காது. வாசியும் இருக்காது. ஒன்பது வாசல்களும் அடைக்கப்பட்டு இருக்கும். பத்தாம் வாசல் மட்டும் திறந்திருக்கும். அதன் வழியே உடலை உயிருடன் வைத்திருப்பதற்கான 32 கலைகள் சக்திப் பிரபஞ்சத்திலிருந்துக் கிடைக்கும். உயிர் ஆனந்தத்தில் திளைத்திருக்கும். இதைச் செய்பவர் சிவனுக்கும் பெருமாளுக்கும் ஒப்பாகச் சித்து விளையாடுவார்கள். இதுவே முக்தி. இதுவே சீவன் முக்தி. அதாவது உயிருடன் முக்தி அடைதல். இதுவே உயிரின் சித்து. இத்தகைய முக்தியடைந்தவர் இன்று உள்ளாரா? பார்க்கமுடியுமா? உள்ளார். அவர்தான் இராமானுஜர். ஸ்ரீரங்கம் கோவிலின் வெளிப்பிரகாரத்தில் சுமார் ஆயிரமாண்டுகளாக சீவன் முக்தராக அமர்ந்துள்ளார். அவரை தரிசியுங்கள். இது உலக அதிசயம். அவர் இந்த அறிவை பெற்றது காகபுசுண்டரிடம். காகபுசுண்டரின் மாணவர் வசிஷ்டர். வசிஷ்டரின் பேரன் பராசரர், வசிஷ்டரிடம் காயசித்தி கற்றார். பராசரர் தமது மகன் வேதவியாசருக்குச் சாகாக் கல்வியை உபதேசித்தார்.

வேதவியாசர் பிரம்ம சூத்திரம் என்ற நூலை இயற்றினார். அந்த பிரம்ம சூத்திரம் என்ற நூலில், உடல் அழியாமை அல்லது மரணமற்றத் தன்மையைப் பற்றிப் பிரணவ சூத்திரம் என்ற நூலை எழுதினார். இந்த நூல் யமுனாச்சாரியார் என்ற இராமானுஜரின் மானசீகக் குருவிடம் இருந்தது. இதுப் பரிபாசையாக இருந்தது. இதற்கு யாரும் பாஷ்யம் என்ற உரை எழுத முடியவில்லை. யமுனாச்சாரியார் இந்நூலை இராமானுஜரிடம் கொடுத்து

உரை எழுதப் பணித்துவிட்டு மரணித்தார். இதன்படி இராமானுஜர் இதற்கு உரை எழுதினார். காய சித்தி என்ற சித்தர் கல்வியைக் கற்று சித்தர்வழியில் நடந்து சித்தராகி, ஜீவன் முக்தராக இன்றும் நம்மிடம் இருக்கிறார். இந்நூல் ஶ்ரீரங்கம் கோவிலில் இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

3.2. யோக சமாதி

காரிய மான உபாதியைத் தான்கடந்
தாரிய காரணம் ஏழுந்தன் பாலுற
ஆரிய காரண மாய தவத்திடை
தாரியல் தற்பரம் சேர்த்தல் சமாதியே
திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல் 639

இறைவனை நம்மிடம் இருந்துப் பிரிக்கும் துன்பச் செயலுக்குக் காரணமாகிய காமம், குரோதம், மதம், மாச்சர்யம், ஆணவம், மாயை, கன்மம் ஆகிய ஏழு காரிய காரணங்களைக் கடக்க வேண்டும். ஆரிய காரணம் என்ற இறைவனைச் சேரவேண்டும் என்ற காரணத்திற்காக இயம, நியம, ஆசன, பிராணாயாம, பிரத்தியாகார, தாரணை, தியானம் ஆகிய ஏழு தாரிய காரணங்களைச் செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் ஏழு தவநிலைகளைக் கடந்துத் தற்பரம் என்ற நம்முள் ஒளிவடிவாய் இருக்கும் இறைவனை சேர்தல்தான் யோக சமாதி ஆகும். அதாவது, ஆதியான இறைவனுக்குச் சமமாக ஆவதுதான் சமாதி ஆகும் என திருமூலர் அறுதியிட்டுக் கூறுகிறார். மேற்கண்டவாறு எப்பொழுது இறைவன் ஒளிவடிவாய் தோன்றுவான் என்பதைத் திருமூலர் பின்வரும் பாடலில் தெளிவுற விளக்குகிறார்.

விந்துவும் நாதமும் மேருவில் ஓங்கிடில்
சந்தியி லான சமாதியில் கூடிடும்
அந்த மிலாத அறிவின் அரும்பொருள்
சுந்தரச் சோதியும் தோன்றிடும் தானே
திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல் 619.

மனிதப் பிறப்பில் மூலாதாரத்தில் சூரியகலை 12 கலைகள் சக்தியாக அல்லது விந்துச் சக்தியாக உள்ளது. இடகலையில் சந்திரகலை 16 கலைகள் சக்தியாக உள்ளது. இரண்டும் சமநிலை பெறவில்லை. வாசியை உருவாக்கி வாசியோகப் பிராணாயாமம் செய்தால் தார கலை என்ற விந்துச் சக்தி கொண்ட நான்குக் கலைகள் உருவாகும். ஆக விந்துக் கலை 16 கலைகளாக இருக்கும். இம்மூன்றும் ஆறு ஆதாரப் புள்ளிகளையும் கடந்து மேரு என்ற சுழிமுனையை அடையும். இம்மூன்றும் நாதம் விந்து என்ற சமமான சக்தியாகச் சக்திச் சமநிலை உச்சம் பெறும்.

விந்துச் சக்தியும் நாதச் சக்தியும் மேரு என்ற சுழிமுனையில் இணைந்து உச்சம் பெறும். அப்போதுதான் சமாதி நிலை ஏற்பட்டுச் சமாதிக் கைகூடும். அப்பொழுது மூச்சு ஓடாது. நாடித் துடிக்காது. ஆனால் உயிர் இருக்கும், இன்பமாக இருக்கும். அப்பொழுது அறிவால் அறியமுடியாத அழகிய இறைச் சக்தியானது ஒளிவடிவில் (சுந்தர ஜோதி) தோன்றும். இவ்விதம் இறைவன் ஒளிவடிவில் தோன்றும் சமாதி நிலைகள் ஐந்து என்று அகத்தியர் சொல்கிறார். அவைகளை விளக்குகிறார் காகபுசுண்டரின் மாணவர் ரோமரிஷி. இந்த ஐந்துவிதச் சமாதிநிலைகளைக் கண்டவர்கள், கருணை மிக்க தேவரிஷி என்ற முனிவர் என்ற நிலை அடைந்தவர்கள் ஆவர்.

சமாதிக் கண்டச் சித்தர்கள் கூறும் சமாதி வகைகள் குறித்து, சித்தர்களின் பாடல்களின் வழியே அறிந்து கொள்வோம். முதலில் சித்தர்கள் சமாதிப் பற்றி மறைப்பின்றி வெளிப்படுத்திய பாடல்களைக் காண்போம். பின் விளக்கத்தைத் தெரிந்துக் கொள்வோம்.

பாரப்பா சமாதிவகை அஞ்சுங் கேளு
பதிவான தத்துவய சமாதி யொன்று
சாரப்பா சவ்விகற்ப சமாதி யொன்று
சார்வான நிருவிகற்ப சமாதி யொன்று
நேரப்பா சஞ்சார சமாதி யொன்று
நிலையான ஆரூட சமாதி யொன்று
காரப்பா சமாதி அஞ்சும் காத்தாயானால்
கருணையுள்ள தேவரிசி முனியே யாவாய்
அகத்தியர் பூரணகாவியம், அஷ்டாங்கயோகம், பாடல் 53

சமாதியாம் சவ்விகற்ப சமாதிகேளு
தனித்திடுதல் ரெண்டுவகை யதிலே யுண்டு
சமாதியஞ் சந்தானு வித்தை யொன்று
தரிப்பான திரவித்தை சமாதி யொன்று
புமாதியஞ் சந்தானு வித்தை மார்க்கம்
புதியதொரு கைவல்ய சமாதிக்குந் தான்
பமாதியாம் சத்தங்கள் சாட்சி ஓசைப்
படுகிறது உன்மனதை பருவங் கேளே
உரோமரிசி பரிபாசை 300, பாடல் 45

பருவமாஞ் சத்தான வித்தை யொன்று
படியான சவ்விகற்பம் மென்று பேரு
சருவமான தன்னை அனுசந்தானம் பன்னி
சஞ்சரிக்கிற திரியானு வித்தை மார்க்கம்
துருவமாம் திரிசானு வித்தை மார்க்கம்
சூச்சமா யந்த நிலைக்குள்ளே புக்கி
மருவமாம் சவ்விகற்ப சமாதியாகும்
மருவியதோர் சஞ்சாரித் திருக்கிற் பாரே
உரோமரிசி பரிபாசை 300, பாடல் 46

பாரேநீ நிருவிகற்ப சமாதிகேளு
பாங்கான தத்வலய சமாதி முத்தி
தாறேநீ சத்தான வித்தை முத்தி
தனைமறந்து தூக்கமது மயக்கம் போலே
வாறேநீ பிறர் சத்தம் காதிற் கேளா
மருவியந்த பூரணத்தை லயித்து சித்தம்
நீரேநீ சைதன்ய மாகிப்போனால்
சமாதி என்ற நேர்மை ஆச்சு
உரோமரிசி பரிபாசை 300, பாடல் 47.

அகத்தியரும் ரோமரிசியும் ஐந்து வகை சமாதி நிலைகளை, மேற்சொன்ன பாடல்களில் விவரிக்கிறார்கள். அவற்றின் விளக்கத்தைக் காண்போம்.

தத்துவலய சமாதி அல்லது தத்துவ சமாதி

96 தத்துவங்களைக் கடந்து அவற்றை எரித்து ஒடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு 96 தத்துவங்களும் ஒடுங்கப்பெற்று, தன்னுள் ஒளிவடிவ இறைவனைக் காணல் தத்துவ சமாதி எனப்படும்.

சவ்விகற்ப சமாதி

96 தத்துவங்களும் ஒடுங்கப் பெற்று, தன்னுள் ஒளியினை கண்டு, அந்நிலையில் ஓசை கேட்டல் சவ்விகற்ப சமாதி எனப்படும். இதை சந்தானு வித்தை என்றும் சொல்லுவார்கள். இதில் இறைவனை உருவமாகக் காண இயலும். இதைக் கைவல்ய சமாதி என்பாருமுண்டு. இந்நிலையில், தான் வேறு, தெய்வமெனும் பூரணமாகிய ஒளி வேறு என்ற உணர்வு இருக்கும். இது துவைத நிலை.

நிர்விகற்ப சமாதி

மேற்சொன்ன நிலைகளில் முதிர்ந்தபின், தன்னுள் 96 தத்துவங்களும் ஓசையும் ஒடுங்கும், உருவ வடிவம் மறைந்துவிடும். இந்த நிலையில் ஒளியாகிய பூரணத்துடன் தன்னையும் ஒளியாக மாற்றி இணைந்துவிடல் நிர்விகற்ப சமாதி ஆகும். இந்த நிலை தூக்கம் போன்றதும் மயக்கம் போன்றதுமாகிய நிலை.

மேற்கண்ட நிலையைத் திரயாணு வித்தை என்றும் அழைப்பர். இதில் பஞ்சபூதங்களின் இயக்கம் இருக்காது. பஞ்சபூதங்களுக்கு முந்தைய பஞ்ச வித்துக்களின் இயக்கம் மட்டுமே இருக்கும். ஒளியும் இராது. ஒலியும் இராது. இந்நிலை யோகியானவன், அணுக்களாகப் பிரிந்து அணுக்களாக உள்ள இறைநிலையுடன் கலந்திருக்கும் நிலையாகும். இது அத்வைத நிலை. ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் இணைந்து, இரண்டுமற்ற நிலை. அத்துவித நிலை. தானே சிவன் ஆதல். தான் அவன் ஆதல் என்ற நிலை. இதில் நான்கு வகைகளைச் சொல்லுவார்கள். அவை 3.1. லயம், 3.2. விட்சேபம், 3.3. மனோராசியம், 3.4. சுவாகம் ஆகியவை.

3.1. லயம்

தத்துவ சமாதி முதிர்ந்து படிப்படியாக உயர்ந்து, தான் வேறு தெய்வம் வேறு என்ற எண்ணம் மறைந்துவிடுதல் லயம் எனப்படும். ஓங்கார ஒலி மட்டும் தொடர்ந்து ஓங்கி ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கும். இத்தகைய இறைவனின் ஓங்கார ஒலியுடன் தத்துவங்கள் அனைத்தும் ஒன்றிவிடல் இந்நிலையினைச் சார்ந்தது.

3.2. விட்சேபம்

லயம் முதிர்ந்து ஒலியுடன் தத்துவங்கள் ஒன்றி, சிறிதுநேரம் உணர்வற்று தூங்கிய நிலையை அடைந்து, பிறகு விழித்தல் விட்சேப நிலை ஆகும். இதுத் துரியாதீத நிலை எனவும் அழைக்கப்படும்.

3.3. மனோராசியம்

விட்சேபம் எனும் நிலைகடந்து, மனதின் தொகுப்பான அந்தகரணங்கள் நான்கும் மயக்க நிலை அடைவது மனோராசியம் ஆகும். இது மனமற்ற நிலை அன்று. மனம் அழிந்தால் உடல் அழியும். எனவே, இந்நிலை தற்காலிகமாக மனமற்ற நிலை போன்ற தோற்றம் எனலாம். தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறும் நிலை இதுவாகும்.

3.4. சுவாகம்

மனோராசியம் நிலைகடந்து அந்தகரணங்களும் அறிவும் ஒளியுடன் இணைந்து தானே ஒளியாதல் சுவாகம் ஆகும். தத்துவங்கள் ஒளியில் கரைந்துவிடும். தானே தற்பரம் என்றத் தன்னுள் இருக்கும் இறைவனாக மாறுதல் ஆகும். இதுவே தான் அவன் ஆதல் நிலை என கூறப்படும்.

சஞ்சார சமாதி

96 தத்துவங்களும் ஒடுங்கப் பெறுகிறோம்; தன்னுள் ஒளி காண்கிறோம்; பின் அணு நிலை அடைகிறோம்; இத்தகைய நிர்விகற்பச் சமாதியின் அடுத்த நிலை சஞ்சார சமாதி ஆகும். இதில் சாதகர் தன்னை அணு அணுவாகப் பிரித்துச் சஞ்சாரம் செய்வார். இதற்கு அணுசந்தானம் என்றுபெயர். இவ்விதம் பிரபஞ்சப்பயணம் செய்தவர்களுள் திருமூலரின் பிரபஞ்சப்பயணம் பற்றி விரிவாக siddharyogam.com வலைதளத்தில் "சித்தர் என்பவர் யார்" என்ற பகுதியில் உள்ளது.

ஆரூட சமாதி

மேற்சொன்ன நான்கு நிலைகளைக் கடந்தபின், மௌனயோகத்தில் அல்லது சஞ்சார சமாதி நிலையில் முதிர்ந்து, தானே அகண்டமான பிரபஞ்சமாக, சைதன்யமாக, பரப்பிரம்மமாக மாறிப்போதல் ஆரூட சமாதி ஆகும். தானே தொம்பதம் என்ற இறைவனாக மாறுதல் ஆகும். இந்த ஐந்து சமாதி நிலைகள் கைகூடச் செய்தால் நீ தேவரிசி என்ற முனிநிலையை அடைவாய் என் சித்தர்கள் அறுதியிட்டுக் கூறுகின்றனர்.

வாசியோக விளக்கம் 1

வாசியோகச் சுருக்கக் குறிப்பு

காற்று முதல் வாசியோகம் வரை சுருக்கக் குறிப்பு

சில அன்பர்களின் வேண்டுதலுக்கு இணங்க இந்தச் சுருக்கக் குறிப்பு கொடுக்கப்படுகிறது.

நம்மைச் சுற்றி இருப்பது காற்று. நாம் சுவாசிக்கும் போது அது மூச்சுக் காற்று. இந்த மூச்சுக் காற்றுப் பிரபஞ்சத்தில் இருந்து உயிர் சக்தியை எடுத்து வருகிறது. இந்த உயிர்ச் சக்தி உடலில் உயிர்ச் சக்தியை உருவாக்குகிறது. இரண்டு சக்திகளும் உடல் முழுவதும் செல்களுக்குப் பரவி உயிர்ப்புச் சக்தி ஆகிறது. இதுவே உயிர். உயிரின் மறு பெயர் பிராணன்.

உயிரின் இயக்கத்தை அல்லது பிராண இயக்கத்தை நெறிப்படுத்துவது பிராணாயாமம். அதற்குச் சுவாச இயக்கத்தை நெறிப்படுத்துதல் பிராணயாமம்.

காலக்கணக்குடன் நெறிப்படுத்தப்பட்ட சுவாசம் வாசிப் பிராணாயாமம். 32 நொடிகள் காற்றை உள்ளே இழுத்து 64 நொடிகள் உள்ளே நிறுத்தி 16 நொடிகளில் வெளிவிடப்படும் சுவாசம் வாசி. இந்த மூச்சுக் காற்று வாசிக் காற்று.

அஷ்டாங்க யோகத்தில் வாசிப் பிராணாயமம் செய்வது வாசியோகம்.

வாசியோக விளக்கம் 2

பல அன்பர்கள் பல குருமார்களிடம் பலவித யோக முறைகளை படித்துள்ளார்கள். அந்த முறைகளைப் பின்பற்றி வாசி யோகம் செய்யலாமா என்று என்னிடம் கேட்கிறார்கள். மேலும், அவற்றையும் வீட்டில் வாசி யோகப் பாடங்களையும் குழப்பிக் கொள்கிறார்கள்.

இவர்களுக்கு நான் மீண்டும் சொல்வது ஒன்றுதான்.

வீட்டில் வாசி யோகம் பாடங்கள் அனைத்தும் சித்தர்கள் அகத்தியரும், திருமூலரும், போகரும், காக புசுண்டரும் பிற சித்தர்களும் செய்தவை. அவர்கள் சிவனிடமும் முருகனிடமும் கற்றவை.

இதை நான் செய்து பார்த்தேன். அதை உங்களுக்குச் சொல்லி உள்ளேன். பல அன்பர்கள் இதை செய்து பார்த்து வெற்றி பெற்று உள்ளார்கள்.

எனவே, பாடங்களில் சொன்னதை செய்து பாருங்கள். அதில் உங்களின் சந்தேகம் கேளுங்கள். பதில் சொல்கிறேன். சில அன்பர்கள் 24 பாடங்களையும் படித்து அவை அனைத்தையும் உடனே செய்துப் பார்க்க முயற்சி செய்கிறார்கள். இது தவறு. மேலும் அப்படி செய்யவும் முடியாது.

வாசி யோகம் என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் பயன் தரும் பெறும் பொக்கிஷம். எனவே, படிப்படியாகப் பாடங்களில் சொன்னபடி செய்யுங்கள். பயன் பெறுங்கள்.

வாசியோக விளக்கம் 3

அறிவியல் பரிசோதனைகளும் அதன் விளக்கங்களும்

சோதனை 1:

1.1 கல்பங்கள் அவரது உடலில் சளியை வெளியேற்றி நன்மை பயக்கிறதா, இல்லை சளியை உருவாக்கித் தீமை செய்கிறதா?

1.2 தேர்வு செய்யப்பட்ட 6 ஹோமியோபதி மருந்துகள் அவருக்குத் தேவையா?

இந்தச் சோதனையில், Lecher Antenna கருவி பயன்படுத்தப்பட்டது.

சோதனை முடிவு:

1.1 கரிசாலை மற்றும் கடுக்காய் கற்பங்கள் அவரது உடலில் உள்ள நச்சுக் கழிவுகளை வெளியேற்றத் தேவை. எனவே, முன்னர் கூறியபடிச் சளி என்ற நச்சு வெளியேற்றப்படுகிறது. கற்பங்கள் சளியை உருவாக்கித் தீமை செய்யவில்லை.

1.2 தேர்வு செய்த 6 ஹோமியோபதி மருந்துகளில் 5 அவருக்குத் தேவைப்பட்டது. ஒன்று நடுநிலை வகித்தது.

சோதனை 2:

நலமாக்குதலில் ஹோமியோபதி மருந்து சிறந்ததா? கல்பங்கள் சிறந்ததா?

Lecher Antenna கருவி பயன்படுத்தப்பட்டது.

சோதனை முடிவு: கல்பங்கள் அதிக பலன் தரத்தக்கவை.

சோதனை 3:

நான் கல்பங்கள் உண்டு, வாசி யோகம் முடித்து பஸ்பங்களில் கல்பம் செய்து உண்டு, சிவயோகம் 7 ஆண்டுகளாகச் செய்து வருகிறேன். இதில் விந்தில் விளைந்த கோரை என்ற கோழை காரண தேகத்தில் இருந்து வெளியேறி வருகிறது.

நண்பர் பொறியாளர் தர்மலிங்கம் தற்போது கல்பம் உண்ணத் தொடங்கி, வாசி யோகம் பயின்று வருகிறார். முந்தைய சோதனையில்

நண்பர் பொறியாளர் தர்மலிங்கம் அவர்களுக்குச் சளி கழிவாக, ஸ்தூல தேகத்தில் இருந்தும் சூக்கும தேகத்தில் இருந்தும் வெளியேறுகிறது. ஆகையால், மூலிகைக் கல்பங்கள் தேவை என அறியப்பட்டது.

எனக்கு இந்த மூலிகைக் கல்பங்கள் பயன்படுமா? சிவயோகத்திற்குப் பஸ்ப கல்பங்கள் அல்லது சுண்ணங்கள் தேவையா?

சோதனை முடிவு: எனக்குக் கரிசாலை, கற்றாழை, கடுக்காய் ஆகிய மூலிகைக் கல்பங்கள் தேவை இல்லை. காரணம், முன்பு வாசி யோகத்தில் கல்பம் உட்கொண்டு, ஸ்தூல தேக, சூக்கும தேகக் கழிவுகள் வெளியேற்றப்பட்டு விட்டன. காரண தேகக் கழிவுகளை வெளியேற்ற மூலிகைக் கற்பங்களுக்குச் சக்தி இல்லை. எனவே, எனக்குப் பஸ்ப கல்பங்கள் தேவை. இதை உறுதிச் செய்ய மருந்துகளின் நலமாக்கும் திறன் சோதனை செய்யப்பட்டது.

சோதனை 4:

ஹோமியோபதி மருந்துகள், மூலிகைக் கல்பங்கள், பஸ்ப கல்பங்கள் ஆகியவற்றின் நலமாக்கும் திறன் **Lecher Antenna** கருவி மூலம் சோதிக்கப்பட்டது.

சோதனை முடிவு: ஹோமியோபதி மருந்துகளை விட மூலிகைக் கல்பங்கள் அதிக நலமாக்கும் திறன் கொண்டவை. மூலிகைக் கல்பங்களை விட பஸ்ப கல்பங்கள் மிக அதிகத் திறன் வாய்ந்தவை. எனவே, எனது நிலையில் பஸ்பங்களும் சுண்ணங்களும் மட்டுமே பயன் தரும்.

மேற்கண்டச் சோதனைகள் ஒரு பெரும் கேள்விக்கு விடை கொடுத்து உள்ளது. காய சித்தி செய்ய மூலிகைக் கல்பங்கள் உட்கொண்டு, வாசி யோகம் செய்தால் போதுமா? இல்லை பஸ்பங்கள் சுண்ணங்கள் கல்பம் உண்டு, சிவயோகம் செய்ய வேண்டுமா?

சோதனை முடிவு: வாசி யோகம் செய்து மூலிகைக் கல்பம் உண்டால், தேகம் சுத்தியாகி, உடல் வலுப் பெற்று முழு ஆயுள் (120 ஆண்டுகள்) வரை வாழ முடியும். வாசி யோகத்தில் துன்பங்கள் ஏற்படாது. வாசி யோகத்தை இடையில் நிறுத்தினாலும், செய்தவரைக்கும் பலன் உண்டு. காய சித்திச் செய்ய பஸ்ப, சுண்ணக் கல்பங்கள் உண்டு சிவயோகம் செய்ய வேண்டும்.

சிவயோகம் செய்யும் போது காரண தேக நோய்கள் வெளியேறும். அதன் துன்பம் மரணத்துக்கு ஒப்பானது. இதை அகத்தியர், புலத்தியர், திருவள்ளுவர் மற்றும் பல சித்தர்களும் விவரித்துள்ளார்கள்.

சொல்லக்கேள் மயக்கம் வரும் பேதிகாணும்
சொற்பெரிய மனமதுவும் தாளாதப்பா
அல்லலற்று மனம்தானும் தாளவேணும்
அப்பனே நீயிந்தக் கற்பங் கொண்டு
எல்லையில்லா இவ்வளவும் அவஸ்தை என்று
தெரிந்து கொள்வாய் உள்ளிருந்த நோய்களெல்லாம்
உல்லாசமாகவே வெளி சுபாவம் காணும்
உத்தமனே உடம்பெல்லாம் புண்ணாய்ப் போமே
அகத்தியர், அந்தரங்க தீட்சா விதி, பாடல் **184**

புகலுகிறேன் தன்னுடம்பு தன்னு தல்ல
காணாது கண்டிடவும் கடினம் மெத்த
கற்பமிது அற்பமல்ல கடினவாழ்வு
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம் **1000,** பாடல் **867**

நோக்கியே பார்ப்பவர்க்கு நோய்கள்வந்தால்
நுனானி வைத்தியத்தால் ஆகாவாகா
நீக்கியே விட்டிடவே விடாதுகாணும்
நீங்காமல் தானிழுக்கும் நிறுத்தக்கூடா
போக்கியே விட்டவர்கள் நோயேசார்வார்
பொய்யோக மாகிவிடும் நிசங்காணாதே
காகபுசுண்டர், பெருநூல் காவியம் **1000,** பாடல் **866**

கற்பம் உண்டு சிவயோகம் செய்தால் மயக்கம், பேதி ஏற்படும். உடல் உறுப்புகள் வெந்து புண்ணாகும். உடலில் காரண தேகத்தில் உள்ளே மறைந்துள்ள நோய்கள் வெளியேறும். உன்னுடம்பு உன்னுடையது இல்லை. அதனால் ஏற்படும் துன்பத்தால் மனம் தாளாது. இந்தத் துன்பத்தைப் பொறுத்துக் கொண்டு மனம் தளராமல் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவையெல்லாம் தாங்க முடியாத துன்பம் என்றுத் தெரிந்து கொள்.

நாம் காணாததைக் காண்பதற்கு, கற்பம் உண்டு சிவயோகம் செய்வது அற்பம் என்று எண்ணாதே. இது மிகவும் கடினமான வாழ்க்கை. தனக்குள்ளே உள்ள ஒளியைப் பார்த்து சிவயோகம் செய்பவர்க்கு நோய்கள் வந்தால் சாதாரண மருந்துகளாலும் மூலிகைக் கற்பங்களாலும் தீர்க்க

முடியாது. இதை இந்தச் சோதனை உறுதி செய்தது. சிவயோகத்தை நடு வழியில் நிறுத்த முடியாது. அப்படி நிறுத்தினால் காரண தேக நோய்களால் மருத்துவம் இன்றி மரணமடைவார்.

நான் இந்த யோகத் துன்பங்களை அனுபவிப்பதால், நான் யாருக்கும் சிவயோகம் கற்பிப்பதில்லை. வாசி யோகத்தைச் சிவயோகம் என்று கருதி, வாசி யோகம் துன்பத்தைத் தரும் என்று பயந்து, சிலர் வாசி யோகம் செய்வதில்லை. இதுத் தவறானக் கருத்து.

சோதனை 5:

சித்தர்களின் கோட்பாட்டின்படி ஓம் என்ற பெருவெடிப்பில் இறைவன் அகார, உகார, மகார, நாத, விந்து ஆகிய பஞ்ச வித்துக்களாகத் தன்னைத்தான் பிறப்பித்துக் கொண்டான். அகாரம் என்பது எதிர்மறைச் சடச் சக்தி. உகாரம் என்பது நேர்மறைச் சடச் சக்தி. இதில் நாதம் என்பது நேர்மறை உயிர் சக்தி. விந்து என்பது எதிர்மறை உயிர் சக்தி. அகாரமும் உகாரமும் சேர்ந்து மகாரம் என்ற உடலை உருவாக்கும். இந்த உடலில் நாதமும் விந்தும் இணைந்து உயிர்களை உருவாக்கும்.

நாத விந்து என்பதைச் சக்திச் சிவம், கார சாரம், அண்ட பிண்டம், அமுரி புளி, அகாரம் உகாரம் என்று பரிபாசையில் சொல்லுவார்கள். இவை நேர்மறை உயிர் சக்தி மற்றும் எதிர்மறை உயிர் சக்தியைக் குறிக்கும் பரிபாசைச் சொற்றொடர்கள்.

இன்றைய உயிர் அறிவியலில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது ஸ்டெம் செல் தியரி ஆகும். இது பலவித ஸ்டெம் செல்களைப் பற்றிப் பேசுகிறது. உயிர்களின் உறுப்புகளில் இவை எங்கு உள்ளது என்றும் பேசுகிறது. ஆனால், ஸ்டெம் செல்களில் நேர்மறை மற்று எதிர்மறை உயிர் சக்தி உண்டு என்பதைப் பற்றி பேசவில்லை. நேர்மறை உயிர் சக்தி, எதிர்மறை உயிர் சக்தி உள்ளன என்று சொன்னவர்கள் சித்தர்கள். சித்தர்களின் தொழில்நுட்பத்தின்படி நாதம் செய்யப்பட்டது, விந்து செய்யப்பட்டது.

Lecher Antenna கருவியைக் கொண்டு, நாதம் விந்து ஆகியவற்றின் சக்தியும் அதன் நேர்மறை எதிர்மறைத் தன்மையும் சோதிக்கப்பட்டன. இதன் சக்தி, பஸ்பங்களுக்கும் சுண்ணங்களுக்கும் சமமாக இருந்தது. நாதத்தின் வலிமை விந்துவின் வலிமைக்குச் சமமாக இருந்தது.

நாதம் வலது இடதாகச் சுற்றியது. விந்து இடது வலதாகச் சுற்றியது. அதாவது நாதம் நேர்மறை என்றால் விந்து எதிர்மறைத் தன்மை கொண்டது. ஆயினும், இரண்டும் சம வலிமை கொண்டவை. உயிர் சக்திகளில் நேர்மறை சக்தி, எதிர்மறை சக்தி ஆகியன உள்ளன. அவை, நாதம் மற்றும் விந்து ஆகியன. இது சித்தர்கள் உலகிற்கு வழங்கிய உயிர் சக்திக் கோட்பாடு ஆகும்.

நாதமும் விந்துவும் சம அளவு சேர்க்கப்பட்டு சோதிக்கப்பட்டது. அப்பொழுது அது நடுநிலைத் தன்மை கொண்டதாக இருந்தது.

சோதனைகள் செய்து உதவிய பொறியாளர் தர்மலிங்கம் அவர்களுக்கு நன்றி !!

வாசியோக விளக்கம் 4

சாகாப் பாதையில் காணும் தோற்றங்கள் 1

சாகாப் பாதை தோற்றங்களும் கண்களும் 25 தத்துவங்களும்

தீர்க்கத் தரிசிகளும், ஞானிகளும், யோகிகளும், யோகப் பாதையில் இருப்பவர்களும், பக்தர்களும் இறைவனின் ரூபங்களை, சித்தர்களை, குருமார்களை, மகான்களை, தன்னுள் தரிசிக்கிறார்கள்.

சிலர் சில நிகழ்வுகளை தன்னுள் பார்கிறார்கள். எனது முக நூல் நண்பர் Lakshmi Rajan சிவ வாக்கியரை தரிசித்ததாகத் தெரிவித்தார். இன்றும் வீட்டில் வாசியோகம் பாடங்களைப் படித்து யோகா பழகும் அன்பர்கள் பலர் பல தரிசனங்களையும், ஓசையையும் கேட்டதாகச் சொல்லி வருகிறார்கள்.

இவை உண்மையா, சாத்தியமா? சாத்தியம் என்றால் எவ்விதம்?

இத்தகைய தோற்றங்களை மனதிரிபு (Hallucination மன நோய்) அல்லது பைத்தியம் என்று ஓஷோ சொல்வது சரியா?

ஓஷோ சொல்வது உண்மை என்றால் மரணிக்கும பாதை எது? மரணமில்லா பாதை எது?

அன்பர் Mathi vaanan அவர்கள் ஓஷோவின் கருத்தைப் பதிவு செய்துள்ளார்.

கேள்வி: ஓஷோ, என் நண்பன் ஒருவன், "கிருஷ்ணன் புல்லாங்குழல் ஊதுவதைக் காணுகிறேன்" என்று சொல்கிறான். இது சாத்தியமா?

பதில்: "ஆமாம் - என்னிடமே கூட பல பேர் வந்து, "கிருஷ்ணன் புல்லாங்குழல் ஊதுவதைக் கண்டேன். ஜீசஸை சிலுவையில் அறைவது என் கண் முன்னே வந்தது. புத்தர் அமைதியாக உட்கார்ந்திருப்பதைக் கண்டேன்" என்று கூறுவார்கள். இதைக் கேட்டு நான், "நீங்கள் உண்மையாக ஆன்மீகத்தில் முன்னேறிவிட்டீர்கள்" என்று கூறுவேன் என்று அவர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இது கனவில் அல்ல, விழித்திருக்கும் பொழுதே , இந்தக் காட்சிகள் அவர்களுக்கு நேர்ந்திருக்கிறது!

கடவுள் உருவங்கள் மற்றும் ஓவியங்கள் எல்லாம் சில புத்திசாலிகளின் கற்பனை வடிவங்கள். உங்கள் மனதை எப்படி நிலை நிறுத்துவது? ஒருவன் ஒரு ஓவியத்திலேயோ அல்லது சிலை உருவத்திலேயோ, இல்லை தானே ஒரு கற்பனை உருவத்தை உண்டாக்கி, அதிலேயே மனதை செலுத்தும் பொழுது, அந்த உருவம் அவன் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடுகிறது.

இராம கிருஷ்ணருக்கு காளி உருவம் எப்படிப் பதிந்தது, அப்படியே. இப்படி மனதில் பதிந்த உருவம் பிரக்ஞையற்ற நிலையில் நீங்கள் தூங்கும் பொழுதுப் பல கனவாக வெளிப்படும். அப்பொழுது நீங்கள் அதிதீவிரமாகி அதைத் தியானமாக்கிடுவீர்கள். பிறகு விழித்திருக்கும் பொழுது, பிரக்ஞை நிலையில் அது தோன்றும், ஏன் பேசக் கூட செய்யும். இது மன வியாதி **(Hallucination).** இப்பொழுது நீங்கள் அந்த உருவத்தோடு ஒருவித பைத்திய நிலையில் இருக்கிறீர்கள்! ஆனால், இது ஒரு சாத்வீக பைத்தியம். பிறருக்கு எந்தக் கெடுதலும் கிடையாது - அவர்கள் அவற்றை உங்கள் மண்டைக்குள் திணிக்காத வரையில்! பழக்கத்தாலேயே உங்களைக் கொன்றுவிடும்! இவையெல்லாம் உண்மையான ஆன்மீகமாகாது. உண்மையான ஆன்மீகம் உங்கள் தியானத்தில் தான் இருக்கிறது.

ஓஷோவின் இந்தக் கருத்து மேலை நாட்டு மனவியலார் சிக்மன்ட் பிராய்ட் அவர்களின் மனப்பகுப்பாய்வு கொள்கைச் **(psycho analysis)** சார்ந்தது. பைத்தியக்காரன் காணும் காட்சியையும் **(Hallucination)** நல்ல மன நிலையில் ஞானியர் காணும் காட்சியையும் இந்த கொள்கையால் பிரித்துப் பார்க்க முடியவில்லை. காரணம் இந்த மனப்பகுப்பாய்வு கொள்கை மனிதனில் இருந்து மனதை மட்டும் தனியே பிரித்து ஆய்வு செய்கிறது. மேலும், துரியம் மற்றும் துரியாதீதம் போன்ற அதீதச் சக்தி தரும் மனதின் உயர்நிலை பற்றி அல்லது காமா அலை வரிசை பற்றி சிக்மன்ட் பிராய்ட், பேசவில்லை.

தவ நிலை தோற்றங்களுக்கும் மனநிலை திரிபு தோற்றங்களுக்கும் இருக்கும் வித்தியாசம் ஓஷோவிற்குத் தெரியவில்லை. தியானம் என்பதன் உண்மை தன்மை புரியாமல் தியானம் செய்யச் சொல்கிறார். தியானம் என்பதின் உண்மைத் தன்மையை வீட்டில் வாசியோகம் பாடத்தில் தெளிவாக சொல்லி உள்ளேன், சென்றுப் படியுங்கள்.

ரிஷிகள் மற்றும் சித்தர்களின் அறிவியல் கொள்கை அறியாததாலும் சிக்மன்ட் பிராய்ட்டின் முழுமை பெறாதத் தத்துவத்தைப் பின்பற்றி, ஓஷோ தவறான முடிவுக்கு வந்துளlளார். இது அறியாமையின் வெளிப்பாடு. இவற்றைப் பகுப்பாய்வு செய்வோம்.

சித்தர்களின் அறிவியல் மனம் பற்றி சொல்வதை பார்ப்போம்.

தன்னைத்தான் தான் அறிந்து பார்க்கும் போது
தத்துவமாய் நின்றதொரு தொன்னூற்று ஆறு
ரோமரிஷி, பரிபாசை 500, பாடல் 38.

தான் என்பதை ஆராய்ந்துப் பார்த்தால் நான் என்ற மனிதன் 96 தத்துவங்களால் ஆனவன். மனிதன் தாய் வயிற்றில் கருவாக வளரும் போது, சிறிதுச் சிறிதாய் இந்தத் தத்துவங்கள் உருவாகிக் கொண்டே வரும். இதுவே கரு வளர்ச்சி. கருவில் தத்துவங்கள் 96 உருவான பின் நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பிறக்கும். இந்த தத்துவங்களில் மனம் ஒரு தத்துவம்.

மனம் என்னும் தத்துவம் பிறத் தத்துவங்களைச் சார்ந்து இயங்குவது என்கிறது சித்தர் அறிவியல். அதாவது, மனதைப் பிறத் தத்துவங்களில் இருந்துப் பிரிக்க முடியாது. பிற தத்துவங்களோடு இணைந்து ஒட்டு மொத்தமாக இயங்கும் இயக்கமாக (Holistic psyco analysis) மனம் இயங்குகிறது.

நாம் காணும் தோற்றங்களின் உண்மை தன்மை

காட்சி அல்லது நிகழ்வுகளைக் காண 96 தத்துவங்களுள் முக்கியமாக 25 தத்துவங்கள் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட வேண்டும். அவைகள், பொறிகள் ஐந்து, புலன்கள் ஐந்து, கோசங்கள் ஐந்து, அவத்தைகள் ஐந்து, மனதின் தொகுப்பான அந்தகரணங்கள் நான்கு மற்றும் அறிவு ஒன்று உள்பட இருபத்து ஐந்துத் தத்துவங்களை அறிய வேண்டும். இந்த 25 தத்துவங்கள், ஐந்து வகைகளில் தோற்றங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகளை தெரிவிக்கின்றன.

நாம் காணும் ஐந்து வகை தோற்றங்களை,

நினைவு நிலையில், நிஜத்தில் நம்முன் உருவங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகள் தோன்றுவது. புறக் கண்களால் அல்லது விழிகளால் காண்பது. இவ்விதம் காண்பது, நமது புறக் கண்ணின் பார்க்கும் தன்மை, சூழ்நிலை, தூரத்தைச் சார்ந்து நிகழ்வது மற்றும் மூளையின் ஒருங்கிணைப்புத் தன்மையை சார்ந்தது.

நினைவு நிலையில் கண்கள் மூடிய போது, நமக்குள் மனதில் தோன்றுவது, மூளையால் உணரப்படுவது.

கனவு நிலையில் பார்ப்பது மற்றும் நிகழ்வது.

தவ நிலையில் காண்பது அல்லது யோக நிலையில் தோன்றுவது (பிரத்தியாகாரம், தாரணை, துரியம் மற்றும் துரிய அதீதம்).

மன நிலை திரிபு அல்லது பைத்திய நிலை (Hallucination / Illusion) நிலையில் தோன்றுவது.

இவற்றைப் புரிந்துக் கொள்வதற்கு முன், நாம் காண்பதில் செயல்படும் நிகழ்வுகளை படிப்படியாக அறிய வேண்டும். இதற்கு முதலில் 25 தத்துவங்களை அறிவோம்.

காண பயன்படும் தத்துவங்கள் 25

பொறி ஐந்து

கண், மூக்கு, செவி, நாக்கு, தோல்

புலன் ஐந்து

ஐந்துப் பொறிகளின் செயல்கள் தான் புலன்கள். அவை, காணல், நுகர்தல், கேட்டல், ருசித்தல், உணரல்.

நம்மை சுற்றியுள்ள பொருள்கள், உயிர்கள் ஆகியவற்றின் தன்மைகளை அதன் நிகழ்வுகளை ஐம்புலன்களால் அறிகிறோம். இந்த அனுபவங்களின் இன்ப நிலை, துயர் நிலை ஆகியவற்றின் தொகுப்பு மனம். மனதிற்கு உணர்வுகள் உண்டு.

கோசங்கள் ஐந்து

நம்முள் ஒன்றிற்குள் ஒன்றாக அடங்கி உள்ள அடுக்குகள் கோசங்கள். நம்முள் ஐந்துக் கோசங்கள் உண்டு. நாம் காணும் மனிதன் இந்த ஐந்து அடுக்குகளால் ஆனவன்.

அன்னமய கோசம்: நமது உணவால் பிரபஞ்சப் பொருட்களால் உண்டான பரு உடல். நமது கண், மூக்கு, செவி மற்றும் அவயங்கள் அடங்கியது. இதனுள் பிற அடுக்குகள் அல்லது கோசங்கள் செயல்படுகின்றன.

பிராணமய கோசம்: பரு உடலை இயக்கம் செய்யும் காற்று, நீர், வெப்பம், திடம், மின்சாரம், காந்தம் போன்ற சக்தி ஓட்டங்கள். பரு உடலில் உள்ளே உள்ளது.

மனோமய கோசம்: மனதின் தொகுப்பான, மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய நான்கும் அந்தகரணங்கள் எனப்படும். இவற்றை இயக்கம் செய்யும் அறிவு ஆகியவை நுண்ணுடலில் உள்ளது. இந்த ஐந்தின் தொகுப்பே மனோமய கோசம். ஆக, நாம் சாதாரணமாகக் குறிப்பிடும் மனம் என்பது நுண் உடலில் செயல்படும் மனோமய கோசம்.

- மனம்: கண், காது, நாக்கு, மூக்கு, தோல் ஆகியவற்றால் பார்த்தல், கேட்டல், ருசி, உணர்வு ஆகிய 10 தத்துவங்களின் அனுபவங்களின் தொகுப்பு மனம். இதற்கு இன்பம், துன்பம் ஆகிய உணர்வுகள் உண்டு. செயலின் தொடக்கம் மனம். மனோமய கோசத்தின் மூலமே அனைத்துக் காட்சிகளும் அறியப்படுகிறது. கரு உருவாகும் போது தத்துவங்கள் உருவாகின்றன. எனவே, கருவில் மனம் உருவாகிறது. சுழிமுனை வாசல் திறந்தால் மனம் ஒடுங்கும்.

- புத்தி: ஒரு செயலின் இன்பம், துன்பம் ஆகிய உணர்வை இணைக்காமல் நன்மை, தீமையை பிரித்துப் பார்ப்பது.

- சித்தம்: செயலில் உள்ள இன்பம், துன்பம், நன்மை, தீமை ஆகியவற்றை ஆராய்ந்து செயலின் வடிவத்தை தீர்மானித்து செய்வதா வேண்டாமா என முடிவு செய்வது. பல நேரங்களில் புத்தியும் மனமும் ஒரே நிலைபாட்டை எடுக்க முடியாமல் இருக்கும். ஆகையால், மனம் என்ற கோசம் குழப்பமடையும். இதுவே நாம் குழப்பமடைவதன் காரணம். ஒரு சர்க்கரை நோயாளி, விருந்தி பரிமாறப்படும் இனிப்பை உண்ணலாமா வேண்டாமா என்ற நிலை. இனிப்பின் சுவை இன்பம் கருதி மனம் உண்ணச் சொல்லும். இனிப்பில் வரும் நோய் கருதி புத்தி உண்ணக் கூடாது என்று முடிவு செய்யும். இந்தக் குழப்பம் தான் சித்தத் தடுமாற்றம். சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப சித்தம் முடிவு செய்ததும், அதை அகங்காரம் செயல்படுத்தும்.

- அகங்காரம்: செயலை செய்ய வைப்பது.

- அறிவு: அனைத்து தத்துவங்களையும் ஒருங்கிணைத்து மனிதன் உயர்நிலை அடையச் செயல்படுவது.

விஞ்ஞானமய கோசம்: நாம் அறிந்தவற்றில் இருந்து அறியாததை அறியச் செய்யும் தன்மை. நுண் அறிவுத் தன்மை நுண்ணுடலில் உள்ளது.

ஆனந்தமய கோசம்: நம்முள் இருக்கும் இன்பமயமான இறைத் தன்மை. இதுக் காரண தேகத்தில் உள்ளது. இதை நம்முள் அறிந்து உணர்தல் பேரின்பம். அதுவே மோட்சம்.

<u>அவத்தைகள் என்ற உணர்வு நிலைகள் ஐந்து</u>

நமது உணர்வின் நிலைகள் ஐந்து விதமாக உள்ளன. இவை அவத்தைகள் எனப் பெயர் கொண்டவை. இந்த அவத்தைகள் மனோமய கோஷத்தால் உணரப்படும்.

ஜாக்கிரதா அவஸ்தா / சுய உணர்வு நிலை / விழிப்பு உணர்வு நிலை:

உடலும் மனமும் விழிப்பு நிலையில் பிரங்ஞையாக இருக்கும் உணர்வு நிலை. மனம் விழித்து இருக்கும். அறிவின்படி உடல் இயங்கும். புற உலக நிகழ்வுகள் பதியப்படும். அதன்படி தோற்றங்கள் ஊனக் கண்ணால் அல்லது பரு உடல் கண்ணால் பார்க்கப்படும்.

பரு உடலில் நிகழ்வது. சில புள்ளிகளைக் கோடு போன்று பார்ப்பதும் இதில் அடங்கும். மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம், அறிவு ஆகியவை செயல்படும். நாம் ஒரு கோபுரத்தைக் கண்கள் விழித்த நிலையில் பார்க்கிறோம்.

இது நிஜம். அதன் பின் கண்களை மூடிக்கொண்டு அந்தக் கோபுரத்தை நம்முள் பார்க்கிறோம். அது மனக்கண்ணால் விழிப்பு நிலையில் மனதில் பதியப்பட்டுப் பின்பு கண்கள் மூடிய நிலையில் மீட்டு எடுக்கப்படுவது **(Beta wave).**

சொப்பனா அவஸ்தா அல்லது கனவு உணர்வு நிலை:

பரு உடல் தூக்க நிலையில் இருக்கும் போது ஏற்படும். மனம் விழித்து இருக்கும். மனதின் பதிவுகளில் இருந்துத் தோற்றங்கள் வெளிப்படும். ஆனால், பரு உடல் செயல்படாது. மனதின் உணர்வு மட்டும் செயல்படும். பிராணமய கோசம் செயல்படும். மனோமய கோசத்தில் மனம் மட்டும் செயல்படும். புத்தி, சித்தம், அகங்காரம், அறிவு செயல்படாது.

நாம் தூங்கும் போது விழிப்பு நிலையில் பார்த்த அந்தக் கோபுரத்தைப் பார்க்கிறோம். இதுக் கனவு. நிழல் ஆனால் நிஜம் இல்லை.

சூட்சும தேகத்தில் மனக்கண் என்ற சூட்சும தேகக் கண்ணால் காட்சிகள் காணப்படும். இதன் பார்வைத் தன்மை புறக் கண்ணுக்கு அப்பாற்பட்டது.

சுழுத்தி அல்லது உணர்வு அற்ற தூக்க நிலை:

ஆழ்ந்த தூக்க நிலையில் ஏற்படும். மனோமய கோசத்தில் ஏற்படும். அந்தகரணங்களான மனதின் உணர்வுகள், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் செயல்படாது. சூட்சும தேகம் செயல்படும். பிராணமய கோசம் செயல்படும். விஞ்ஞானமய கோசம் மற்றும் ஆனந்தமய கோசம் செயல்படாது. காரண தேகம் இயங்கும். பரு உடல் பலப்படும். எந்தக் கண்ணும் இயங்காது. இந்த நிலை சிறிது நேரம் அதாவது 15 நிமிடம் இருக்கும். இந்த நிலையில் இருந்து மனம் பிற நிலைக்குத் தானாக வந்துவிடும். நாம் பார்த்த கோபுரமோ அல்லது வேறு ஒன்றும் பார்க்க முடியாது. நாம் இருந்தோம் என்பது உண்மை ஆனால் அதை உணர முடியாது. விழித்த பின்பு தூங்கினோம் என்று அறிவோம். பருவுடல் பிரபஞ்சச் சக்தியை பெறும். மயக்கம் போன்றது.

ஆனால், மயக்கம் நோய்த் தன்மையானது மற்றும் உடல் பிரபஞ்சச் சக்தியை பெறாது. பருவுடல் சக்தி பெறாது. மாறாக, பலம் இழக்கும். பரு உடலின் செயல்கள் ஆரோக்கியம் அற்று இருக்கும் (Delta wave).

துரிய உணர்வு நிலை:

தவம் அல்லது அஷ்டாங்க யோகம் செய்யும் போது பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம் ஆகிய நிலைகளில் தோற்றங்கள் ஏற்படும். தியானத்தில் கோபுரத்தை பார்க்கிறோம். அதன் உள்ளே சூட்சும வடிவில் இருக்கும் தெய்வம் நமக்குக் காட்சித் தருகிறது அல்லது சித்தர் காட்சி தருகிறார். இந்த நிலையில் பரு உடல் செயல்படாது. அந்தகரணங்களில் மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம், அறிவு செயல்படும். ஐந்து கோசங்களும் செயல்படும். விழிப்பு நிலை இருக்கும். குறிப்பாகத் துரிய தியான நிலையில் சித்தர்களுடன் பேச முடியும். சூட்சும தேகம் மற்றும் காரண தேகம் செயல்படும். ஞான கண்ணால் பார்க்கப்படும். இது உண்மை. கனவு இல்லை. துரிய நிலையில் இருந்து ஜாக்கிரதா நிலைக்கு வந்துவிடலாம். நாம் காண்பது மீண்டும் நினைவுக்கு வரும். சொல்ல முடியும். சிருங்கேரி சங்கரா ஆச்சாரியார் ,தேவியை தரிசித்து அவளின் பாதங்களை தொட்டு உணர்ந்ததாக தெரிவித்து உள்ளார். சிவபெருமான் நுட்பமான ஆசனங்களை சிருங்கேரி சங்கரா ஆச்சாரியார் அவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுத்தார் என்றும் சொல்கிறார். இதுவே துரிய நிலை. இதை அதீத உணர்வு நிலை

அல்லது காமா நிலை என்று இப்போது அறிவியலார் சொல்கிறார்கள். இதை, Electro Encephalo Gram கருவியுடன் ஆய்வு செய்து உறுதி செய்துள்ளார்கள்.

துரிய அதீதம்:

இந்த நிலை விவரிக்க முடியாதது. ஆனந்தமய கோசத்தில் காரண தேகம் மட்டும் இயங்குவது. நிர்விகல்ப சமாதி இந்த நிலையில் கைக் கூடும். திருமூலரும் பிற சித்தர்களும் இந்த நிலையை உணர்ந்து பார் என்று சொல்கிறார்கள். இது இறைவனோடு ஒன்றிய நிலை. சமாதிப் பற்றி அறிய வீட்டில் வாசியோகம் பாடங்கள் சென்றுப் பார்க்க வேண்டுகிறேன். துரிய அதீதம் நிலையை தொட்ட விதத்தைச் சுப்பிரமணியர் சொல்கிறார். இந்த நிலையில் 96 தத்துவங்களும் செயல்படாது. ஆதாரம் ஆறும் ஒன்றாகி அக்கினி தம்பம் என்ற நெருப்பாறு உருவாகும். இது மயிர்ப்பாலம் என்ற புருவ மத்தியைத் தாண்டும். பரவெளியில் சேரும். அதன்பின் துரிய அதீதம் ஏற்படும்.

துரியாதீத நிலையில் பரவெளியில் இறைவனைக் கண்டு அவனுடன் ஒன்ற முடியும். இது மௌன யோகம் எனப்படும்.

இந்த நிலையில் கருநெல்லிமரம் (சூரிய கலையில்), வெண்சாரை (சந்திர கலையில்), சுணங்க விருட்சம் (அக்கினி கலையில்), சூரிய கலையும் அக்கினி கலையும் (12 + 4 = 16) சந்திர கலையில் (16) சேரும். இம்மூன்றும் சேர்ந்து ஜோதி விருட்சம் உருவாகும். இதுவே பராபரன் என்ற இறைவன். அவன் தருவதுக் கனை எருமைப்பால் என்ற அமிர்தம். இந்த நிலையில் தத்துவங்கள் 96ம் கடந்து இந்த மௌன யோக காட்சியை தினம் தினம் பார் என்கிறார் சுப்பிரமணியர். அப்பொழுது நீயே இறைவனாக இருக்கக் காண்பாய்.

தொட்டக்குறை சொல்லுகிறேன் துரியாதீதம்
துலங்குமட வன்னியும்தான் அதன்மேல்நிற்கும்
வட்டமிட்ட சூரியன்தான் தனளில்சென்று
வட்டவரை னுசசியினில் மாரிப்பாயும்.
திட்டமுடன் அக்கினியும் பிர்மவீடில்
சிறந்துமிக சேர்ந்திடவே அமிர்தமாகும்.
சுப்பிரமணியர் ஞானம் 20, பாடல் 17

ஆச்சடா கருநெல்லி மரமீதாச்சு
அப்பனே வெண்சாரை சநரநாமம்
மூச்சடா அக்னியே சுனங்கனாகி
முழுதுமடா கனைஎருமை பாலுண்டாச்சே
நீச்சடா விருச்சம்தான் சோதி என்றால்
நிலையான பராபரமே சோதிசோதி
வாச்சடா இம்மென்ற மௌனம் தன்னை
தினம் தினம் நீ காணு கானே
சுப்பிரமணியர் ஞானம் 20, பாடல் 20.

தானவனு மாகிநின்றாலப்பா சொல்வேன்
தத்துவம் தொண்ணுற்றாறு தாண்டியோடும்
சுப்பிரமணியர் ஞானம் 12, பாடல் 10

தூக்கம் என்பது யாது?

மனிதன் பிரபஞ்சத்திலிருந்துச் சக்தியை பெற்று அதனுடன் தான் உண்ட உணவினில் இருந்து சக்தியைப் பெற்று, 96 தத்துவங்களை இயங்க செய்து வாழ்கிறான். தத்துவங்களை இயங்கச் செய்வதால் தினமும் சக்தி விரயமாகிறது. இந்த விரயமான சக்தியால் களைப்பு அடைகிறான். விரயமான சக்தியை மீட்டு எடுக்க சுழுத்தி நிலைக்கு சென்று சக்தியை மீட்டு எடுக்கிறான். இப்படி சக்தியை மீட்டு எடுக்க ஜாக்ரதா அவஸ்தை நிலையில் இயங்கிய 96 தத்துவங்களில் பலவற்றை இயங்க செய்யாமல் நினைவு குறைந்து அல்லது விழிப்பு நிலை குறைந்துச் சொப்பனா அவஸ்தைச் சென்று அங்கும் பல தத்துவங்களை இயக்காமல் சுழுத்தி அவஸ்தைச் செல்லும் தன்மையை தூக்கம் என்கிறோம்.

சுழுத்தியில் சக்திப் பெற்றப் பின் ஜாக்ரதா அவஸ்தைக்கு திரும்பி மீண்டும் 96 தத்துவங்களை இயக்கச் செய்வது விழிப்பு. இவ்விதம் தூங்கிப் போவது நித்ய பிரளயம். பின்புச் சக்திப் பெற்று விழித்து எழுவது நித்ய ஸ்ருஸ்டி என்கிறது விஷ்ணு புராணம்.

இயற்கை மரணம் என்பது என்ன?

இவ்விதம் தினம் தூங்கி விழிக்கிறோம். இவ்விதம் தூக்கத்தில் சக்தியை திரும்பப் பெறும் போது 30 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள் இழந்தச் சக்தியை விடக் குறைவான சக்தியே பெறுகிறோம். வயதுச் செல்ல செல்ல இதனால் தத்துவங்கள் போதிய சக்திப் பெறாமல் செயல் திறன் இழக்கிறது. இதனால் கேட்கும் தன்மை, பார்க்கும் தன்மை, சிந்திக்கும் தன்மை அற்று, நரை,

திரை, மூப்பு அடைகிறோம். நாட்கள் செல்ல செல்ல உடல் சுழுத்தி நிலை செல்ல முடியாமல், சக்தியை மீட்கும் தன்மையை இழந்து விடுகிறது. அப்போதுத் தத்துவங்கள் 96ம் செயல்படாமல் சிதைந்து போகிறது. இதுவே மரணம்.

மரணிக்கும் மனிதன் பாதை

ஜாக்கிரதா அவஸ்தை என்றச் சுய நினைவு நிலை என்ற விழிப்பு நிலையில் இருந்துக் கனவு நிலை மற்றும் சுழுத்தி நிலைக்குத் தினம் தினம் சென்றுத் தூங்கி மீண்டும் விழிப்பு நிலை அடைவது மனிதன் மரணிக்கும் பாதை. இதை நித்ய பிரளயம், நித்திய சிருஷ்டி என்கிறது விஷ்ணு புராணம்.

இதை காகபுசுண்டர் சொல்கிறார்,

தூங்கினார் தெய்வபயம் கோனின் அச்சம்
துடர்பிரம்ம சர்பபயம் தொக்கி நோயால்
ஏங்கினார் குடற்பசியால் தாரித்திரத்தால்
எல்லாறும் மாண்டார்கள் துன்பம் மிஞ்சி......
காக புசுண்டர், பெரு நூல் காவியம், பாடல் 667

தூங்கி விழிப்பவர்கள் தெய்வ பயம், அரசின் பயம், விச பயம் அடைவார்கள். முதுமைக்கும் நோய்க்கும் பயம் கொள்வார்கள். தரித்திரம் பெற்றுப் பசியால் ஏங்கினார். தினமும் துன்பப்பட்டு மரணமாவார்கள்.

சாகாத் தன்மை மற்றும் கிழவன் பாலன் ஆதலும் முடியுமா?

விழிப்பின் போது இழந்த சக்தி அளவு, தினமும் மீட்டுப் பெறும் சக்தி அளவு இரண்டும் சமமாக இருந்தால் மரணம் இல்லை. இழந்தச் சக்தியை விட மீட்டுப் பெறும் சக்தி அதிகம் இருந்தால் நரை, திரை, மூப்பு மாறி கிழவன் பாலனாக முடியும். இது மரணம் இல்லா சக்திச் சமநிலை. உடல் உயிரை சக்தியை சம நிலையில் தக்க வைக்கும். இந்தச் சக்திச் சமநிலையை இழக்காமல் தொடர்ந்துப் பெறவேண்டும். இந்தத் தொழில் நுட்பமே காய சித்தி. இதில் கற்பம் உண்பதும் அஷ்டாங்க யோகம் என்ற வாசி யோகம் செய்வதும் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. காய சித்தி அடைவது முக்தியில் ஒரு பகுதி.

நாம் சக்தி சமநிலை பெறுவது எப்படி? சாகா நிலை அடைவது எப்படி?

நமது உடல் 12 சூரியக் கலை பிரபஞ்ச சக்தியை வலது நாசி சுவாசத்தில் பெறுகிறது. இது எதிர்மறை சக்தி. நமது இடது நாசி 16 சந்திரக் கலை சக்தியை உடலுக்கு கொடுக்கும் திறன் வாய்ந்தது. இது நேர்மறை சக்தி. சூரிய கலை சக்தி 12, சந்திரனின் 16 கலை சக்தியிலிருந்து 12 கலையுடன் சேர்ந்து 24 கலை சூரிய சந்திர சக்தியாக மாறும். இந்த சூரிய சந்திர சக்தி, நமது உடலில் 48 கலை சக்தி உருவாக்கும். ஆக, நமது உடல் சக்தி 48 கலையும் சூரிய சந்திர 24 கலை சக்தியும் சேர்ந்து 72 கலை சக்தி உற்பத்தி ஆகிறது. நமது உடலின் 96 தத்துவங்களுக்கு 96 கலை சக்தி தேவை. எனவே சக்தி குறைபாடு 96 - 72 = 24 கலை. இந்தச் சக்திக் குறைபாடுத் தத்துவங்களை பலம் இழக்கச் செய்துத் தத்துவங்களை சிதைக்கிறது. இதனால் உடல் அழிகிறது.

அஷ்டாங்க யோகத்தில் துரிய தியான நிலையில் வாசியானது தாரை கலை என்ற அக்கினி கலை உருவாக்கும். இது சுழிமுனை நாடி என்ற சக்தி ஓட்டத்தை உருவாக்கும். இந்த அக்கினி கலை அல்லது தாரை கலை நான்கு எதிர்மறைச் சக்தியை பிரபஞ்சத்தில் இருந்து பெறும். இந்த நான்கு எதிர்மறை அக்கினி கலையும் 12 எதிர்மறை சூரிய கலை சக்தியும் சேர்ந்து 16 எதிர்மறை கலை சக்தி ஆகும். இவை 16 நேர்மறை சந்திர கலையுடன் சேர்ந்து 32 சூரிய சந்திர அக்கினி கலையாக மாறும். இவை உடலில் 64 கலை சக்தியை உருவாக்கும. ஆக மொத்தம் 32 + 64 = 96 கலை சக்தி உடல் பெற்றுத் தத்துவங்கள் உயர் சக்தி பெறும். உடல் அழியாமல் இருக்கும்.

நமது உடல் சக்தியை தக்க வைக்கும் திறன் அதிகம் பெறும். இதனால் முதுமை குறைந்து இளமை திரும்பும்.

மனிதனுக்கு இறைவன் கொடுத்த மாபெரும் வரம் துரிய நிலையும் துரியா அதீத நிலையும். இந்த நிலைகளில் நாம் விழிப்பு உணர்வில் இழந்தச் சக்தியை விட மிக அதிகச் சக்தியை தொடர்ந்துப் பெறுகிறோம். ஆகையால், தத்துவங்கள் செயல்பட போதிய சக்திக் கிடைக்கிறது. எனவே, மரணம் இல்லாமல் வாழ முடியும். மேலும், அபூர்வ சக்திகள் அல்லது சித்திகள் பெற முடியும். எனவே, சித்தர்கள் "தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுதல் எக்காலம்" என பரிபாசையாய் பாடினார்கள். தூங்காமல் தூங்கி என்றத் துரிய மற்று துரியாதீத நிலை பெற்று அபரிமிதமான சக்திப் பெற்று மரணம் அடையாத நிலை பெறுவதுடன் அபூர்வ சக்திகள் என்ற சித்திகள் பெறுவது எக்காலம் என்று சொன்னார்கள்.

மரணமில்லா பெருவாழ்வு பாதை

சித்தர்களும் சிவயோகிகளும் அஷ்டாங்க யோகப் பாதையில் ஜாக்கிரதா அவஸ்தையில் இருந்துப் பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம் என்ற அங்கங்களுக்குச் சென்றுத் துரிய உணர்வு நிலை அடைகிறார்கள். அதில் அளப்பரிய பிரபஞ்சச் சக்திப் பெறுகிறார்கள். பின்பு விழிப்பு நிலைக்குத் திரும்புகிறார்கள். இதனால், என்றும் இளமையுடன் மரணமில்லாமல் வாழ்கிறார்கள் சித்தர்கள்.

தூங்காமல் துரிய நிலை பெரியோரானார் அண்டர்கள்
காக புசுண்டர், பெரு நூல் காவியம், பாடல் 663

தூங்கி விழித்து வாழ்பவர் சிறியோர் மரணமாவார். அண்டர் என்ற சித்தர்கள் தூங்காமல் துரிய நிலை சென்றுச் சக்திப் பெற்று மரணமில்லா வாழ்வு பெற்றுப் பெரியவர் ஆனார்கள் என்கிறார் காகபுசுண்டர்.

இதுவே காய சித்தி, யோக சித்தி. இது சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற ஞானவழி என்கிறார் சுப்பிரமணியர்.

பிழைப் பார்க்கு ஞானவழி துறந்திட்டேனே
துறந்தவழி அடையாமற் பார்பாயாகில்
துரியம் என்று வாசியிலே ஏறிபாரு
மறந்தாலே பரமோட்ச்சம் இல்லையப்பா
குறைந்தாக்கால் சரம் பிழைக்கும் குணங்கள் வேறாம்
குலைப்பிட்டு தலை புழுத்த நாய்போல் ஆவாய்
சுப்பிரமணியர் ஞானம்12, பாடல் 8, 9

`மரணமடையாமல் இருப்பதற்கு மறைப்பு இல்லாமல் வழி சொல்கிறேன். வாசியோகம் செய்து, தியானத்தில் துரியம் என்ற உணர்வு நிலை அடை. வாசியோகம் விடாமல் செய். இதை மறந்தால் மோட்சம் இல்லை. இதை விட்டுவிட்டால் கத்திக் கத்தி புழுத்த நாய் போல் மரணிப்பாய்.

இன்றைய அறிவியல் Electro Encephalo Gram பயன்படுத்திய ஆய்வில், விழிப்பு நிலையில் இருந்து (Beta) அதீதவுணர்வு நிலை செல்லும் போது, காமா அலை வரிசை உருவாகிறது என்பதை உறுதி செய்கிறது. இந்த காமா அலை, ஆயுளை அதிகரிக்கிறது. பேரானந்தம் உருவாக்குகிறது. இதுவே சாகாப் பாதை.

வாசியோக விளக்கம் 5

சாகாப் பாதையில் காணும் தோற்றங்கள்

இதுவரை காண்பதில் இணைந்துள்ள 25 தத்துவங்கள் பார்த்தோம். இந்தத் தத்துவங்களைக் கொண்டு காண பயன்படும் கண்களைப் பார்ப்போம்.

காகபுசுண்டர் சொல்வதைப் பார்ப்போம்.
ஓய்ந்துப்பார் தனித்திருந்து உற்றுப்பாரு
ஊர்சுற்றுங் கண்ணோடு மன கண் சாரு
காக புசுண்டர், பெரு நூல் காவியம், பாடல் 639

ஞான கண் நெற்றிக்கண் உச்சிக்கண்ணு
நயனக்கண் மேலேதான் யோகக்கண்ணு
ஊனக்கண் சதைக்கண்ணு பாடல் விழியின்கண்ணு
காக புசுண்டர், பெரு நூல் காவியம், பாடல் 648.

சொன்னதை கொண்டுமே விசாரித்தேன் யான்
துரியபத ஒளிக்கண்ணாம் ஞான கண்ணாம்
காக புசுண்டர், பெரு நூல் காவியம், பாடல் 621

காகபுசுண்டர் நமக்குள் இருக்கும் பலவிதக் கண்களை சொல்கிறார்.
கண் / சதைக்கண்/ ஊன கண் / விழிக் கண்

நினைவு நிலையில், நிஜத்தில் நம்முன் உருவங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகள் தோன்றுவது. புறக் கண்களால் அல்லது விழிகளால் காண்பது. இவ்விதம் காண்பது, நமது புறக் கண்ணின் பார்க்கும் தன்மை, சூழ்நிலை, தூரத்தைச் சார்ந்து நிகழ்வது மற்றும் மூளையின் ஒருங்கிணைப்புத் தன்மையைச் சார்ந்தது.

மன கண் / நயன கண்

தனித்து இருந்து கண்களை மூடி உற்றுப் பார்க்கும் போதுக் காட்சிகள் தோன்றும். இது மன கண். கண்களை மூடி நாம் ஏற்கெனவே பார்த்தவற்றை மீண்டும் ஞாபகம் செய்து பார்ப்பது. இது மன கண்ணால் ஸ்தூல தேகத்தில் ஜாக்கிரதா அவஸ்தையில் காண்பது.

திராடகா, சூரிய யோகம், சந்திர யோகம் ஆகிய பயிற்சிகள் செய்யும் போது கண்களை மூடிப் பார்க்கும் போதுத் தோன்றும் ஒளி மற்றும் உருவங்கள் மன கண்ணால் காணப்படுவது. இவை சூக்கும தேகத்தில் ஜாக்கிரதா அவஸ்தையில் மன கண் நிலையில் காண்பது.

யோகக் கண்

வாசி யோகத்தில் கண்களை மூடியபடி பிரத்தியாகாரம், தாரணை ஆகிய பயிற்சிகள் செய்யும் போது நாம் காணும் காட்சிகள் சூட்சும தேகத்தில் ஜாக்கிரதா அவஸ்தையில் யோகக்கண் கொண்டு பார்க்கப்படுவது. இதில் தோன்றும் ஒளி வாலை இல்லை.

ஞான கண் / ஒளிக்கண்

வாசி யோகத்தில் துரிய தியான நிலையில் காணும் ஒளி வாலை. இந்த வாலை ஒளியை காண பயன்படுவது ஞான கண். இந்தக் கண் கொண்டு தூரத்தில் இருப்பதையும், நடந்தவற்றையும், நடக்கப் போவதையும் காண்பது இயலும். இதை ஞான திருஷ்டி என்றும் சொல்லுவார்கள். இந்த நிலையில் சித்தர்களைப் பார்க்கலாம், பேசலாம்.

நெற்றிக்கண் / மூன்றாம் கண்

கூடாத நெற்றிக்கண் திறந்ததனால்
குரு முனியே யாகலையா நாரதாதி
காக புசுண்டர், பெரு நூல் காவியம், பாடல் 782

சித்தர்கள், ரிஷிகள், முனிகளின் புருவ மத்தியில் மறைந்திருக்கும் கண் தான் நெற்றிக்கண் என்ற மூன்றாம் கண். மூன்றாம் கண் திறக்கப்பட்டால் குருமுனி என்ற நிலை கிடைக்கும். அவவிதம் குரு முனி ஆனவர் அகத்தியர். மூன்றாம் கண் சித்தச் சக்தியை வெளிப்படுத்தப் பயன்படும். சிவன் நெற்றிக்கண் திறந்து மன்மதனை எரித்தார். கொங்கணர் கொக்கை எரித்தார். இதன் பயன்பாடு அழிப்பதற்கு உள்ளது. இந்தக் கண் சுழிமுனையில், சூட்சுமத் தேகத்தில் துரிய நிலையில் செயல்படும்.

உச்சிக்கண்

இது சகஸ்ரார சக்கரத்தில் இயங்குவது. சூட்சுமத் தேகத்தில் துரிய நிலையில் இயங்குவது. இதனால் முப்பாழ் என்னும் பாழ்வெளியைத் தரிசிக்க முடியும். இதை மௌன யோகம் என்பார்கள். வெளிப்பாழில்

பரவெளியில் இருக்கும் உண்மணித்தாய் என்ற பிரபஞ்ச வாலை கண்டு பிரபஞ்சத்தில் இறைவனோடு ஒன்றுதல். இதைப் பரமுக்தி என்பார்கள்.

இந்தக் கண்கள் வாசி யோகத் தியானத்தில் உருவாகும்.

இன்றைய அறிவியல் ஆய்வில் தியானம்.

100 ஆண்டுகள் முதல் 400 ஆண்டுகள் வரை தியானம் செய்து, தியானத்தில் முதிர்ந்தவர்களையும் ஆரம்ப நிலையில் தியானம் செய்பவர்களையும் வைத்து ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

தியானத்தின் போது மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றி Electro Encephala Gram கருவியால் ஆய்வு செய்யப்பட்டது. இந்த ஆய்வு தியானத்தின் போது மூளையில் ஐந்து வகை அலைவரிசைகள் உருவாவதாகச் சொல்கிறது. அவைகள் உருவாக்கும் உணர்வு நிலைகளைச் சொல்கிறது.

அவைகள்,

டெல்டா அலைவரிசை: ஆழ்ந்தத் தூக்கத்தில் உணர்வு அற்ற நிலையில் உருவாகிறது. இந்த அலைவரிசை 3 ஹெர்ட்ஸ் வரை இருக்கும் இதை சித்தர்கள் சுழுத்தி என்றனர்.

தீட்டா அலைவரிசை: இது 4 முதல் 7 ஹெர்ட்ஸ் வரை இருக்கும். இது கனவு நிலையில் இருந்து ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்குக் கொண்டு செல்லும்.

ஆல்பா அலைவரிசை: கண்களை மூடிய நிலையில் உருவாவது. இந்த நிலையில் 8 முதல் 15 ஹெர்ட்ஸ் உருவாகும். 15 ஹெர்ட்ஸ் உயர் அலைவரிசையில் கனவு தோன்றும். இதை சொப்பனா அவஸ்தை என்றார்கள் சித்தர்கள்.

பீட்டா அலைவரிசை: இந்த அலைவரிசை 16 முதல் 31 ஹெர்ட்ஸ் அதிர்வில் உருவாகும். இதுக் கண் திறந்த நிலையில் சுய உணர்வு நிலையில் உருவாகும். இதை விழிப்பு அல்லது ஜாக்கிரதா அவஸ்தா என்றார்கள் சித்தர்கள்.

சாதாரண மனிதர்கள் பீட்டா அலைவரிசை என்ற சுய உணர்வு நிலையில் இருந்து ஆல்பா அலைவரிசையில் கனவு நிலைக்குச் சென்று தீட்டா அலைவரிசையில் தூக்க நிலை அடைகின்றனர். பின்பு டெல்டா

அலைக்கு சென்று ஆழ்ந்த தூக்கம் அடைந்துச் சக்திப் பெறுகின்றனர். சக்திப் பெற்றப் பின் விழிப்பு அடைகிறார்கள். இது மரணிக்கும் பாதை.

ஆனால் விழிப்பு நிலையில் இருந்து அதாவது பீட்டா நிலையில் இருந்து காமா நிலை என்றத் துரிய நிலை சென்று அளப்பரிய சக்தியும், சித்தியும் பெறுவது மரணமில்லா பாதை. அப்பொழுது பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம் ஆகிய படித்தர நிலைகளை கடக்க வேண்டும் என்று சித்தர்களின் வாசி யோகம் சொல்கிறது. இது ராஜ பாட்டை என்ற ராஜ யோகம் என்ற அஷ்டாங்க யோகம். எளிதாக, மனம் குழப்பம் அடையாமல் துரியம் என்ற காமா நிலை அடைய முடியும். மேலும் பாதுகாப்பானது.

வாசி யோகமும் பிற தியான முறைகளும்

ஆராய்ச்சி முடிவுகளின் படி, புத்த துறவிகளில் ஆரம்ப நிலை தியானம் செய்தவர்களுக்கு காமா அலைவரிசை உருவாகவில்லை. காரணம் அவர்கள் தூக்க நிலை சென்றார்கள் அல்லது சுய உணர்வு நிலையைக் கடக்க முடியவில்லை. ஆனால், 1000 ஆண்டு தியானம் முதல் 40 ஆண்டு தியானம் செய்தவர்கள் தான் காமா அலை உருவாக்கினார்கள்.

பிறத் தியான முறைகள் துரியம் அல்லது காமா நிலை அடைய பிரத்தியாகாரம், தாரணை போன்றப் படித்தரங்களை அல்லதுப் படிகளை செல்லாமல் நேரடியாக துரிய நிலை செல்ல சொல்வதால் மன குழப்பம் ஏற்படும். இது தான் ஓஷோ சொல்லும் தியானம். மேலும், நேரடியாகத் தியானம் செய்வதில் மனம் குவியாது. துரிய நிலை செல்லாமல் தூக்க நிலை செல்லும் அல்லதுக் குழப்பம் அடையும். தியானம் கைக்கூடாது.

யோகா என்றாலே வாசி யோகம் என்ற அஷ்டாங்க யோகம்.

விஷ்ணு புராணம் ஆறாம் அத்தியாயம் வாசி யோகத்தின் எட்டு அங்கங்களை விளக்குகிறது.

ஞானத்தின் மூலம் யோகிகள் பரமாத்மாவுடன் ஒன்றுவது பற்றி சொல்லும் வித்தையே யோகம். இத்தகைய யோகிகளுக்குப் பிறப்போ இறப்போ இல்லை. இது ஆத்யந்திக பிரளயம் அல்லது மோட்சம். இந்த முயற்சியை மேற்கொள்பவன் மும்முசு என்ற யோகி. யோகத்தை மேற்கொள்பவன் யுஞ்ஜானன் மற்றும் யோக யுக. சமாதிக் கைக்கூடினால் யுக்தன்.

மன திரிபு அல்லது பைத்தியம்

ஒரு மனிதனை மிகுந்த மன அழுத்தம் தாக்கும் போது அல்லது தூங்கவிடாமல் இடையூறுகள் அல்லது சித்திரவதைச் செய்யும் போது ஆழ்தூக்கம் பெற முடியாமல் உடல் சக்திப் பெற முடியாமல் போகிறது. மேலும், ஒரு அலைவரிசை நிலையில் அல்லது அவஸ்தை நிலையில் இருந்து வேறு அவஸ்தை நிலைக்கு முறையாக செல்ல முடிவது இல்லை. ஒரு அவஸ்தை நிலை மற்றொன்றால் நெருக்கப்பட்டு இரண்டும் கலந்து மனக் குழப்பத்தைத் தருகிறது. அப்பொழுது ஏற்படும் தோற்றங்கள் மனத்திரிபு அல்லது பைத்திய நிலையில் ஏற்படுவது. உதாரணமாக, யாரோ ஒருவர் காதில் சொல்வது போன்ற தோற்றம்.

தியானத்தின் போது மனம் ஒரு உணர்வு நிலை அல்லது அவஸ்தை நிலையில் இருந்து அடுத்த மன உணர்வு நிலைக்கு சென்று மீண்டும் சுய உணர்வு நிலைக்குத் திரும்பும். அப்பொழுது உருவாகும் தோற்றங்கள் இயல்பான தோற்றங்கள். இது அறிவியல் படி சோதனைகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை.

ஆக ஓஷோ, பைத்தியங்கள் காணும் தோற்றங்களையும் காமா நிலை அல்லது துரிய நிலை தியான தோற்றங்களையும் பிரித்து அறிய முடியாத அறியாமையால் சொன்னக் கருத்துக்களே மேலே சொன்னவை.

ஸ்டோகாஸ்டிக் ரெசொனான்ஸ்/ ஒத்ததிர்வு **(Stochastic resonance)** மற்றும் சாகாப் பாதை

தியானத்தில் ஏற்படும் நிலைகள் மற்றும் அலைவரிசைகளை சித்தர்கள் அவஸ்தைகள் என்றனர். இன்றைய அறிவியல் சோதனைகளின்படிப் பெறப்பட்ட அலைவரிசைகளில் காமா அலைவரிசை மனிதனின் ஆயுளை அதிகரிக்கிறது. அறிவு நிலையை அதிகரித்து முடிவெடுக்கும் திறனை உயர்த்துகிறது. மன அமைதியும் ஆனந்தமும் தருகிறது. அளப்பரிய சக்தித் தருகிறது. இந்த காமா நிலையில் ஸ்டோகாஸ்டிக் ரெசொனான்ஸ் / ஒத்ததிர்வு என்னும் நிகழ்வு ஏற்படுகிறது என்கின்றன ஆய்வுகள். ஆனால், அது எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதை அவர்களால் அறிய முடியவில்லை.

ரெசொனான்ஸ் என்பது ஒரு அலைவரிசை மற்றொறு அலைவரிசையோடு ஒத்ததிரும் போது அதன் அலை உயரம் வியக்கத்தக்க வகையில் உயரும். அப்பொழுது அளப்பரிய சக்தி வெளிப்படும். சுனாமியின் போது அலை உயரம் அதிகரிக்கச் செய்வது ரெசொனான்ஸ். ஸ்டோகாஸ்டிக் என்பது கால ஒழுங்கற்ற நிகழ்வு.

எனவே, ஸ்டோகாஸ்டிக் ரெசொனான்ஸ் காமா நிலையில் கால ஒழுங்கற்ற அளப்பரிய சக்திக் கிடைகிறது. இந்தப் புரியாதப் புதிரை நம் சித்தர்கள் தெளிவாகச் சொன்னார்கள். இடக்கலை, பிங்கலை, தாரை கலை ஆகிய அதிர்வலைகளை சுழிமுனையில் இணைத்தால் வாலை பிறக்கும். அப்பொழுது கோடி சூரிய பிரகாச ஒளி தோன்றும். இதுவே வாலை, இதுவே அளப்பரிய சக்திச் சமநிலை. இந்தச் சக்தியால் உருவாவது அமிர்தம். இந்த அமிர்தம் சாகா நிலை தரும். வாலை உருவாக்குவதைப் படிப்படியாக வாசி யோகத்தில் சித்தர்கள் சொல்லி உள்ளார்கள். ஸ்டோகாஸ்டிக் என்றக் கால ஒழுங்கற்ற நிலையைத் தவிர்த்து, கால ஒழுங்கான சமநிலையான அலைகளை இணைத்து ரெசொனான்ஸ் உருவாக்கி அளப்பரிய சக்தியும் சித்தியும் பெற்றனர் சித்தர்கள். நீங்களும் பெற முடியும். இந்த அறிவியலை இன்றைய அறிவியலார் மற்றும் பிற தியான முறைகள் தொட முடியவில்லை.

வாசி யோக விளக்கம் 6

கடவுள் - மனிதன் - முக்தி

கடவுள் தத்துவம் உருவானது ஏன்? கடவுள் யார் அல்லது எது? பிரபஞ்சம் எப்படி உருவானது? கடவுள் ஏன் பிரபஞ்சத்தை உருவாக்கினார்? மனிதன்யார்? கடவுள் மனிதன் முக்தி -இம்மூன்றின் தொடர்பு என்ன?

முக்தி என்று உண்டா?முக்தி என்றால் என்ன? முக்தியின் குறிக்கோள் என்ன? முக்தியில் பல நிலைகள் உள்ளதா? முக்தி அடையும் வழி எது? இந்த அடிப்படைக் கேள்விகளுக்கு விடைக்காண முயன்றேன்..

முக்திப் பற்றி சித்தர்களிடம் நான் கேட்டேன். அதற்கு அவர்கள் சொன்னதைச் சொல்கிறேன் முக்திப் பற்றி அறிவதற்கு முன் கடவுள் பற்றியும், மனிதன் பற்றியும் அறிய வேண்டும்.

1. கடவுள் கொள்கை

கடவுள் உண்டு என்பார் உண்டு. இல்லை என்பாரும் உண்டு.

1.1 கடவுள் தத்துவம் உருவானது ஏன்?

பார்க்கும் அழகில் இன்பம். கேட்கும் இசையில் இன்பம். நுகரும் நறுமணத்தில் இன்பம். உண்பவற்றில் சுவையில் இன்பம். உடல் தொடுகையில் இன்பம். இவை புலன் இன்பம்.ஒன்றோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட புலனுணர்வு சேர்ந்து தருவதில் அதிக இன்பம் பெறுகிறோம். இவை ஐந்தும் சேர்ந்து தரும் பெண் இன்பம் அல்லது ஆணின்பம் உச்சமானது.

இதைத் திருவள்ளுவர்

கண்டுகேட்டு உண்டுயிர்த்து உற்றறியும் ஐம்புலனும்
ஒண்டொடி கண்ணே உள.

திருக்குறள் 1101/கக0க.

என்றார்

புறத் தூண்டலால் கிடைக்கும், ஐந்தும் சேர்ந்த இன்பத்தில் கிடைக்கும் உணர்வு என்பது சுக அனுபவம். நாம் பெற்ற இந்த சுக அனுபவம், மனத்தால் நினைத்தாலே கிடைத்துவிடுகிறது. ஆனால் இது நிலைத்து நிற்பது இல்லை. எனவே சக்தி இருக்கும் வரை மீண்டும் மீண்டும் இந்தப் புறத் தூண்டலை தேடுகிறோம். மிருகங்களும் இதைச் செய்கின்றன.. இதுவே உயிர்கள் நிலைத்து இருக்க ஆதாரம். இதைக் காம சுகம் அல்லது சிற்றின்பம் என்றனர் சித்தர்கள் இதுவே மனித இனம் பெருகவும் நிலைத்து இருக்கவும் ஆதாரம்.

ஐந்து புலன்களால் இன்பம் பெறுவது போல் துன்பமும் உயிர்கள் பெறுகின்றன. உயிர்கள் அடையும் துன்பத்தில் பெரும் துன்பம் மரணம். உயிர்கள் அனைத்தும் மரணம் உள்பட துன்பத்தைத் தவிர்த்து இன்பத்தைத் தேடுகின்றன. ஆனால் இயற்கை சீற்ற துன்பம், பிற உயிரினங்கள் கொடுத்த இன்னல், சக மனிதர்கள் உண்டாக்கிய துன்பங்கள் ஆகியவற்றை மனிதச் சக்தியால் தடுக்க முடியவில்லை.

இதன் காரணத்தை அறிய முற்பட்டான் மனிதன் அதற்கு முதற்படியாக இயற்கையை ஆராய்ந்தான். மரணத்திற்கு முன்னும் மரணித்தப் பின்னும் நடப்பதுப் பற்றி அறிய முற்பட்டான்.

அப்பொழுது அவன் அறிந்தது, புலன் உணர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட நிலைகள் உண்டு. அதைப் புலன்களால் மட்டுமே அறிய முடியாது. மனிதனுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு இயக்கச் சக்தி ஒன்று உள்ளது என்று உணர்ந்தான். மனிதச் சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திக்குக் கடவுள் என்றுப் பெயரிட்டான்

அந்தச் சக்தி மனிதனை துன்பத்தில் இருந்துக் காப்பாற்றும் என்று நம்பினான். மேலும் அதை வணங்கினால் அவனுக்குத் துன்பம் நீக்கி இன்பம் தரும் என்று நம்பினான்.. இந்த நம்பிக்கை இன்றுவரை உள்ளது. மரண பயமும் துன்பங்களும், இன்பம் பெறவேண்டும் என்ற ஆசையும் கடவுள் தத்துவத்தை உருவாக்கியவை. பயமும் ஆசையும் கடவுள் என்ற தத்துவம் உருவாகக் காரணம்.

1.2. கடவுள் யார்?

கடவுள் பற்றி அடிப்படை உண்மைகள்

மனிதன் தனது விஞ்ஞானமய கோசத்தால் துன்பம் தவிர்த்து நீடித்த நிலையான இன்பம் மட்டும் பெற வழி முறைகள் தேடினான்... அப்பொழுது அவன் கண்டத் தீர்வு கடவுள்.

இப்பிரபஞ்சம் தோன்றுவதற்கு முன் எது அல்லது யார் இருந்தாரோ அவர் கடவுள். எங்கெல்லாம் மனித சக்தி செயல்படுத்த முடியாமல், இயக்கங்கள் சுயமாக நடை பெறுகிறதோ அங்கு செயல்படுகிறச் சக்தி இறை சக்தி... அல்லது இயற்கைச் சக்தி அல்லது கடவுள் என்று முடிவு செய்தான்.

கடவுள் சக்தி நேரடியாக செயல்படாமல் பிரபஞ்சம் மூலம் செயல்படுகிறது என்று உணர்ந்தான்.

இப்பிரபஞ்சம் இன்பமும் தரும், துன்பமும் தரும். இன்ப துன்பங்களுக்குக் காரணம் அவர் அவர் செயல்கள். ஆயினும் தீமை செய்யாதவருக்கும் தவிர்க்க முடியாத துன்பம் வருகிறது. துன்பத்தில் இருந்து விடுபட மனிதனுக்குக் கிடைக்கும் ஆறுதல் கடவுள்.

கடவுள் சக்தி அல்லது இயற்கைச் சக்தி இப்பிரபஞ்சத்தின் மூலம் உயிர்களுக்கு கொடுக்கும் துன்பங்களுள் தவிர்க்க முடியாத பெரும் துன்பம் மரணம். கடவுளை உணரும் பொருட்டும் தேடும் பொருட்டும் மரணத்தைக் கொடுத்தான் இறைவன்.

கடவுளை நாடி மரண துன்பத்தையும் நீக்க முடியும்... துன்பம் நீங்கி பேரின்பம் பெற முடியும்.

தவிர்க்க முடியாதத் துன்பங்கள், அடைய துடிக்கும் உலக இன்பங்கள்,. பேரின்பம் ஆகியவை கடவுள் கொள்கை உருவாக முக்கிய காரணங்கள்.

1.3. கடவுள் கொள்கைகள் உருவாக்கும் கேள்விகள்

கடவுள் பிரபஞ்சத்தை உருவாக்கினாரா?அல்லது கடவுளே பிரபஞ்சமா? கடவுள் பிரபஞ்சத்தைத் தோற்றுவித்த நோக்கம் என்ன? அவசியம் என்ன? இக்கேள்விகள் நெடுங்காலமாகக் கேட்கப்படுபவை.

"இப்பிரபஞ்சம் தோன்றுவதற்கு முன் எது அல்லது யார் இருந்தாரோ அவர் கடவுள்". அப்படி என்றால் யாரும் பார்த்தறியாதக் கடவுளுக்குப் பிரபஞ்சத்தை உருவாக்க நோக்கமும் அவசியமும் கூறுவது யாராலும் முடியாது. பிரபஞ்சத்தை அவர் உருவாக்கினாரா அல்லது அவரே பிரபஞ்சமா? என்பதையும் யாராலும் சொல்லமுடியாது.

இதை மாணிக்கவாசகர் திரு வாசகத்தில்
"எண்ணுதற்கு எட்டாத எழிலார் கழல் இறைஞ்சி" என்றார்.

1.4. பிரபஞ்சம் உருவானது எப்படி? மனிதன் யார்? கடவுள் — பிரபஞ்சம்- மனிதன் ஆகியவற்றின் தொடர்பு என்ன?

விஞ்ஞானமய கோசம் உள்ள மனிதன், அறிந்ததில் இருந்து அறியாததை உணர்ந்து சொல்லும் வல்லமை கொண்டவன். கடவுள் பற்றி சித்தர்களும் ஞானிகளும். ரிஷிகளும், இறை தூதர்களும் தங்களது ஆன்ம சக்தியால் உணர்ந்து சொன்னார்கள். இதற்குப் பத்தாம் அறிவு வேண்டும் என்கிறார் திரு மூலர். இக்கேள்விகளுக்கு திருமூலர் திருமந்திரத்தில் முதல் பாடலில் தெளிவான பதில் சொல்லி உள்ளார்.

ஒன்றவன்தானே இரண்டவன் இன்னருள்
நின்றனன் மூன்றினுள் நான்குணர்ந்தான் ஐந்து
வென்றனன் ஆறு விரிந்தனன் ஏழும்பர்ச்
சென்றனன் தானிருன் தாணுணர்ந் தெட்டே
திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல் 1/க

பிரபஞ்சம் உருவாவதற்கு முன் இருந்த ஒன்றுதான் கடவுள். அவனது அருளின் காரணமாக ஓம் என்ற பெருவெடிப்பில் அகாரம் என்ற எதிர்மறை சக்தித் துகள்களாகவும் மற்றும் உகாரம் என்ற நேர்மறை சக்தித் துகள்களாக இரண்டு சக்தி நிலையாக மாறினான். இதைப் பிரபஞ்ச வாலை என்கிறார் போகர். இதை காயத்திரி சக்தி என்கிறார் விசுவாமித்திரர். (பார்க்க காயத்திரி மந்திரம் வாலை தியானம் பதிவு) இதை ஆம்-ஊம் என்றார் கருவூரார், இந்தச் சக்தித் துகள்கள் மகாரம் என்ற நடுநிலை துகளாக

மூன்றானது. நாதவிந்து என்ற நான்காம் உயிர் துகள் ஆனது. நாதவிந்து என்ற உயிர் துகள் நேர்மறை உயிர்த்துகள் எதிர்மறை உயிர்த்துகள் ஆக பிரிந்தது. எனவே அகார,உகார, மகார, நாத, விந்து ஆகிய ஐந்து அடிப்படைத் துகள்கள் உருவாகின. இந்த ஐந்தைப் பஞ்சவித்து என்கிறார் அகத்தியர். இந்தப் பஞ்ச வித்துக்களே பஞ்சப் பூதமாகின (மண், நீர், நெருப்பு, காற்று,ஆகாயம்). இந்தப் பஞ்சப் பூதங்கள் பிரபஞ்சமாக, உயிர்களாக உருவானது. இந்த உயிர்கள் நால்வகை யோனிகளில் (பிறப்புவழி) ஏழுவகை உயிர்களாக பிறந்தன. இந்த உயிர்களில் ஆறு ஆதாரங்களுடன் 96 தத்துவங்களுடன் ஆதிமனிதன் உருவானான். இந்த ஆறு ஆதாரம் பெற்ற மனிதன் இதன் மூலம் கடவுள் கொள்கை உருவாக்கினான். கடவுளை உணர்ந்தான்.கடவுளை உணர்ந்த பின் கடவுளை தொடர்பு கொள்ள முயன்றான். அப்பொழுது அவன் ஏழாவது நிராதாரமாகிய சகஸ்ராரம் என்ற ஆதாரத்திற்குச் சென்றான். அஷ்டாங்க யோகத்தில் எட்டாவது நிலை ஆகிய சமாதி நிலையில் தன்னை இறைவனின் ஒருபகுதி என உணர்ந்து இறைவனுடன் கலந்து இறைவனாகினான். முக்தி பெற்றான். இறைவன் மனிதனாக உரு மாறினான். மனிதன் இறைவனாகி சுயஉரு பெற்றான். இப்பாடல் சொல்லும் தத்துவங்கள்.

பிரபஞ்சம் உருவாவதற்கு முன் இருந்த ஒன்றுதான் கடவுள். இதற்கு உருவமோ, பெயரோ இல்லை. இது ஓர் இறைக் கொள்கை.

கடவுளை ஓ என்றும் ஓங்காரம் அல்லது ஓம் என்றும் சித்தர்கள் சொல்கிறார்கள். ஓம் பெரு வெடிப்பாகியது இதுவே விரிவு அடைந்து அகார, உகார, மகார, நாத, விந்து ஆகிப் பின்பு பஞ்சப் பூதமாகி பிரபஞ்சம் உருவானது. இது சித்தர்கள் கொள்கை.

வேதங்களும் புராணங்களும் இதைச் சொல்கின்றன. ஓம் என்ற பெருவெடிப்பில் பிரபஞ்சம் உருவானது என்கிறார் அகத்தியர். இன்று பூமி உருவாக்கும் ஓசை ஓம் என்று அறிவியலார் சொல்கிறார்கள்

மாணிக்கவாசகர் திருவாசகத்தில்

"ஓர் உருவம் ஒர்நாமம் இல்லானை ஆயிரம்
நாமம் சொல்லி தெல்லேலம் கொட்டாமோ "என்றார்.

ஒன்றே குலமும் ஒருவனே தேவனும்
நன்றே நினைமின் நமனில்லை நாணாமே
சென்றேபுகும் கதி இல்லை நுஞ்சித்தத்து
நின்றே நிலைபெற நீர் நினைந் துய்மினே
திரு மூலர் திருமந்திரம் பாடல் 2104

"ஒருவன் என்றே தெய்வத்தை வணங்கவேண்டும்"
அகத்தியர் ஞானம் 9 பாடல் 4

இந்த ஓர் இறைக் கொள்கையை கிறித்துவமும், இஸ்லாமியமும் சொல்கின்றன. ஆயினும் மனிதன் வேறு, இறைவன் வேறு என்கின்றது. இதுத் துவைத கொள்கை. பக்தி யோக நிலையில் கடைபிடிப்பது.

கடவுள் தனது அருளால் தனது ஒரு அம்சத்தை (சக்தியை) பிரபஞ்சமாக விரிவடையச் செய்தார்.(இறைவனின் மாறுபட்ட தோற்றம் மனிதன்) பிரபஞ்சத்தின் உயர் அங்கம் மனிதன். பிரபஞ்ச மறைப்பில் இருந்து மனிதன் விடுபட்டு மீண்டும் இறைவனாகிறான். பிரபஞ்ச மறைப்பு அல்லது இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் இடையே இருக்கும் தடை மாயை என்கிறார்கள் வேதாந்திகள். உலக மாயையில் இருந்து விடுபட்டு மனிதன் இறைவனாகிறான். இது அத்வைதம் மற்றும் வசிஷ்டா அத்வைத கொள்கைகள்.

இக்கருத்தை வேதங்களும் சொல்கின்றன

(ரிக்வேதம் புருஷ சூக்தம் 10:8 90)

"இப்பிரபஞ்சம் முழுவதும் எனது ஒரு அம்சத்தால் வியாபித்து உள்ளேன் "
கீதை 10.24

பிரபஞ்ச உற்பத்தியில் பரிணாம வளர்ச்சியே மனிதன். கடவுள் நேரடியாக மனிதனை படைக்கவில்லை. அனைத்துச் சித்தர்களும் இதைச் சொல்லி உள்ளார்கள். இன்றைய அறிவியல் இதை உறுதி செய்கிறது.

இக்கருத்துகளை மாணிக்கவாசகர் திருவாசகத்தில் சொல்லியுள்ளார்

"புல்லாகிப் பூடாகி புழுவாய் மரமாகி
பல்விருகமாகி பறவையாய் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய் " என்றார்.

தன்னை கடவுளின் ஒரு அம்சம் என்று உணர்ந்த மனிதன் யோகா வழியில் கடவுளை ஒளிவடிவில் தன்னுள் காண்கிறான். தன்னுள் கண்டக் கடவுளை நோக்கிப் பயணித்துப் பலப் படித்தரங்களைத் தாண்டி இறைவனுடன் ஒன்றிதானே இறைவன் என்ற நிலை அடைகிறான். இது சித்தர் கொள்கை.

இதைச் சித்தர்கள் " தான் அவன் ஆதல் " என்றனர் "நான் சிவனானேன் " என்கிறார் திரு மூலர்
வேதங்களும் இதை உறுதி செய்கின்றன.

யஜூர்வேதம் ஸ்ரீ ருத்ரம் (8. 1) சொல்வது "நம: சிவாய சிவதராய " சிவம் தன்னை அடைந்தவனை சிவமாக "சிவதரன் " ஆக மாற்றுகிறது.
"சிவோகம் " என்றால் நான் சிவன் என்ற பொருள்தரும்.
இக்கருத்துகளை வேதங்கள் மகாவாக்கியங்களாக சொல்கின்றன.

ப்ரஜ்ஞானம ப்ரஹம்ம (ரிக்வேதம்) = இறைவன் ஞானத்தால் அறியப்படுபவன்.
அஹம் ப்ரஹமாஸ்மி (யசுர் வேதம்) = நான் இறைவனாய் இருக்கிறேன்.
தத் த்வம் அஸி (சாம வேதம்) = நீ அதுவாய் (கடவுளாய்) இருக்கிறாய்.
அயமாத்மா பரம்மா (அதர்வண வேதம்) = தனது ஆத்மாவே இறைவன்

ஒரு உதாரணம் மூலம் பார்க்கலாம்.

கடலில் இருந்து ஒருபகுதி நீர் ஆவியாகி மழையாகிப் பல நிலைகளை கடந்து மீண்டும் கடலுக்கு வருகிறது.

அதுப் போன்று இறைச் சக்தியின் ஒரு பகுதி தூண்டுதல் இன்றிப் பிரபஞ்சமாக விரிகிறது. பின்பு அப்பிரபஞ்சம் மீண்டும் இறைச் சக்தியில் ஒடுங்குகிறது. இது இறைச் சக்தியின் தன்மையால் தானே நிகழ்கிறது.இதற்கு நோக்கமோ குறிக்கோளோ இல்லை. இதை நைமித்திக பிரளயம் என்கிறது வேதம்.

மனிதனுள் இருக்கும் இறைச் சக்தி எங்கிருந்து வந்ததோ அந்த இடத்தைத் தேடிப் பயணப்படுகிறது. இது முக்தி பயணம். முடிவாக இறைவனை அடைகிறது. அதுவே முக்தி என்று சித்தர்கள் சொல்கிறார்கள். வேதங்களும் உறுதி செய்கிறது. இது ஆதஅந்திய பிரளயம் ஆகும்.

இன்றைய அறிவியல் (Stephen Hawkings ஹாகின்ஸ்) இந்தக் கோட்பாட்டை சிங்குலாரிட்டி என்று சொல்கிறது. பிரபஞ்சம் ஒரு புள்ளியில் இருந்து விரிந்து உருவாகிறது. மீண்டும் சுருங்கி அப்புள்ளியாக மாறுகிறது.

1.5 மனித பிறவியின் குறிக்கோள் எது?

பெறுதற்கறிய பிறவியை பெற்றும்
பெறுதற்கரிய பிரானடி பேணார்
பெறுதற்கரிய பிராணிகள் எல்லாம்
பெறுதற் கரியதோர் பேறிழந் தாரே
திரு மூலர் திருமந்திரம் பாடல் 2109

பெறுதற்கறிய பிறவியை பெற்று உள்ளவன் மனிதன். மனிதன் மட்டுமே. பெறுதற்கரிய இறைவன் திருவடியை முயன்று அடையமுடியும். அப்படி செய்யாத மனிதர் மற்றும் மிருகங்கள், பெறுதற்கரிய இறைவனின் திருவடி சேரும் முக்தி என்பதை இழந்துவிடுவார்கள். மனிதப் பிறவியின் குறிக்கோள் முக்தி. எங்கு இருந்து வந்தோமோ அங்கு செல்வது.

முக்தி - எங்கு இருந்து வந்தோமோ அங்கு செல்வது

1.6 கடவுளின் நிலைகள்

கடவுள் - மனிதன் (பிரபஞ்சம்)- முக்தி தொடர்பு.

தோன்றிய தொம்பதம் தற்பதஞ்சூழ்தர
அசிபதம் ஏன்ற அசிபதம் இம்மூண்றோ டேய்தினோன்
ஆன்ற பராபரமாகும் பிறப்பற
வேன்றனன் மானச் சிவமா யிருக்குமே
திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல் 2437

தானவ னாகிய தற்பரந் தாங்கினன்
ஆனவை மாற்றிப் பரமத்தடைந்திடும்
ஏனை யுயிர் வினைக கெய்து மிடஞ்சென்றும
வானும் நிலனும் புகுந்து வருந்துமே
திரு மூலர் திருமந்திரம் பாடல் 2134

பிரபஞ்சமாக உருவாகும் முன் இருந்த இறைவன் ஒருவன். இந்த நிலையில் அவன் தொம்பதம் அல்லாது தொம்பரம் / பரம் / பரமாத்துமன் / ஆதி/ சிவம் அல்லது ஆதி சிவம்/விஷ்ணு/ பரமபிதா அல்லது கர்த்தர் /அல்லா என்றுப் பலவாறாக அழைக்கப்படுகிறான்.

அவனின் ஒரு அம்சம் உருவமுள்ள பிரபஞ்சமாக மாறும்முன் சக்தி நிலையில் (Energy status) இருக்கிறான் எதிர்மறை சக்தித் துகள் (அகாரம்), நேர்மறை சக்தித் துகள்(உகாரம்), மறை ஏற்றம் இல்லா நடுநிலை சக்தித் துகள்கள் (மகாரம்), நேர்மறை உயிர் சக்தித் துகள் (நாதம்) எதிர்மறை உயிர் சக்தித் துகள் (விந்து) என பஞ்ச வித்து நிலையில் உருவற்ற இறைவனாக உள்ளான் அல்லது, இந்த பஞ்ச வித்துகள் என்ற சக்தி நிலையில் கடவுள் நிற்குண பிரம்மம் என்று அழைக்கப்படுகிறான். இதுவே ஆதி சக்தி அல்லது காயத்திரி அல்லது பிரபஞ்சவாலை என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அவன் பிரபஞ்சமாக மாறி 96 தத்துவங்களாக மனிதனாக உருவானபின் அவனுள் இருக்கும் இறைவன் தம்பதம் /தற்பரம்/ வாலை/ என்று அழைக்கப்படுகிறான்.

மனிதனின் உடல் அகாரம், உகாரம், மகாரம் என்றச் சக்தித் துகள்களால் உருவம் பெறுகிறது. நாத விந்து என்ற உயிர் சக்தி, மனிதனுள் உயிராக உள்ளது. இது ஜீவன் அல்லது உயிர். உடலையும் உயிரையும் இணைக்கும் சக்தி தற்பரம் என்ற இறைவன் அல்லது சிவம். இந்தத் தற்பரம் என்ற வாலை, ஒளிவடிவில் ஆனந்த மய கோசத்தில் மனிதனிடம் உள்ளது. இதை ஆத்மா என்று சொல்கிறார்கள்.

உயிர் +உடல்+ தற்பரம் (இறைவன்) ஆகிய மூன்றின் சேர்கை = மனிதன் அல்லது நான். உடலும் உயிரும் சேர்ந்த ஜீவன் ஆத்மாவுடன் சேர்ந்து ஜீவஆத்மா என்ற மனிதனாகிறான்.

தன்னுள் இருக்கும் இறைவனை மனிதன் உணராமல் இருக்கக் காரணம் மனிதனின் பிற நான்கு கோசங்கள். அதாவது அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம்,மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம் ஆகியவை. இவற்றைக் கடந்து உள்முகமாகச் சென்று ஆனந்தமய கோசத்தில் தற்பர தரிசினம் செய்யவேண்டும்.

தன்னுள் இருக்கும் தற்பரம் என்ற இறைச் சக்தியை யோகவழியில் பரவெளியில் இருக்கும் தொம்பதம் என்ற இறைவனுடன் ஒன்றச் செய்வது, அசிபதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இது தான் அவன் ஆதல் என்றநிலை. தொம்பதம், தற்பதம், அசிபதம் ஆகிய மூன்று நிலைகளை அடைந்தவனுக்கு பிறப்பு-இறப்பு இல்லை. அவன் சிவம் ஆவான். இது நிலைத்த நிலை யாகும். இதுவே முக்தி.

இந்த நிலைகளை தேடி அடைய வெட்கப்பட வேண்டாம்.

யோக வழியில் மரணத்தை மாற்றி மரணம் இல்லாமல் தானவனாகி இறை நிலை அடைந்தவர்கள் முக்தர்கள்.

1.6. முக்தி அடையாத மனிதர்கள் மற்றும் பிற உயிர்கள் மரணத்திற்கு பின் என்னவாகிறார்கள்?

தானவ னாகிய தர்பரந் தாங்கினன்
ஆனவை மாற்றிப் பரமத்தடைந்திடும்
ஏனை யுயிர் வினைக கெய்து மிடஞ்சென்றும
வானும் நிலனும் புகுந்து வருந்துமே
திரு மூலர் திருமந்திரம் பாடல் 2134

அவர்கள் உடல் அகார உகாரா மகார சக்தித் துகள்களாக மாறும். உயிர் நாத விந்து என்ற உயிர் சக்தித் துகள்களாக மாறும். இவை இரண்டும் பிரபஞ்சத்தில் இருக்கும் பஞ்ச வித்துக்களில் சேரும். உடலையும் உயிரையும் இணைக்கும் தற்பரம் அல்லது இறை அம்சம் அல்லது ஜீவனுடன் இருக்கும் ஆத்மா, பரத்துடன் சேரும். மரணித்த மனிதன் அகார, உகார, மகார, நாத, விந்துவாக மாறி மீண்டும் மீண்டும் பிறந்து இறக்கிறான். அதாவது பிரபஞ்சத்தில் இருந்து விடுபடாது பிறவி சுழற்சியில் முக்தி அடையும் வரை சுழன்றுக் கொண்டு துயர் அடைந்துக் கொண்டு இருப்பான்.

1.7 அசிபதம் என்ற முக்தியை பெறுவது எப்படி?

தொம்பத மாயையுள் தோன்றிடும் தற்பதம்
அம்பாறை தன்னில் உதிக்கும் அசிபதம்
நம்புறு சாந்தியில் நண்னு நண்ணுமவ் வாக்கியம்
உம்பர் உரைதொந்தத் தசி வாசி யாமே
திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல் 2432

தொம்பதம் தனது மாயா சக்தியால் பிரபஞ்சமாகி மனிதனாகி, தற்பதமாகத் தோன்றியது. மனிதனுள் இருக்கும் தற்பதம் தொம்பதத்தொடு இணைவதால் உருவாகுவது அசிபதம். இதனால் சாந்தி என்ற பேரின்பம் கிடைக்கும்.. இவ்விதம் மூண்றையும் இணைத்து அசிபதமாகத் தானவனாக மாறும் தன்மை அல்லது மூன்று பதத்தையும் இணைத்து முக்தி தருவது வாசியோகம்

முக்திப் பற்றி விரிவாக அறிய இனி வரும் வீட்டில் வாசியோகம் விளக்கம் -7 பார்க்க வேண்டுகிறேன்.

இறை அருள் பெறுக!!! தான் அவன் ஆகுக!!!

வாசி யோக விளக்கம் 7

கடவுள் -மனிதன் - முக்தி (பகுதி 2)

முக்தி என்று உண்டா? முக்தி என்றால் என்ன? முக்தியின் குறிக்கோள் என்ன? முக்தியில் பல பிரிவுகள் உண்டா?முக்தியில் பல நிலைகள் உள்ளதா? முக்தி அடையும் வழி எது? இந்த அடிப்படைக் கேள்விகளுக்கு விடை காண முயன்றேன்.இவற்றிற்குச் சித்தர்கள் சொன்ன பதிலைச் சொல்கிறேன்.

இதற்கு முதலில் கடவுளும் மனிதனும் பற்றி அறியவேண்டும். அதற்கு வீட்டில் வாசியோகம் விளக்கம் --6/சா பார்க்க வேண்டுகிறேன்.

2. முக்திக் கொள்கை

விஞ்ஞானமய கோசத்தைத் தாண்டி மனிதன் ஆனந்தமய கோசத்தில் கண்ட உண்மை தான் முக்திக் கொள்கை.

முக்தி என்றால் என்ன? முக்தியின் குறிக்கோள் என்ன? முக்தியில் பல பிரிவுகள் உண்டா? முக்தியில் பல நிலைகள் உள்ளதா? முக்தி அடையும் வழி எது?

2.1 முக்தி என்று உண்டா? முக்தி என்றால் என்ன?

ஒவ்வொரு மனிதனும் அடைய வேண்டிய கடைசி நிலைதான் முக்தி. இந்தக் கடைசி நிலை எப்படிப்பட்டது என்பதில் பலவிதக் கருத்துகள் உள்ளன. இது, கடவுள் கொள்கையை நம்புபவர்களுக்கு மட்டும் பொருந்தும். கடவுள் கொள்கை நம்பாதவர்க்கு மரணமே மனிதனின் முடிவு நிலை. உலகில் உள்ள மனிதர்கள் யாவரும் தன்னுள் இருக்கும் இறைச் சக்தியின் உந்துதலால் முக்தி என்பதைத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ அனைவரும் தேடிக்கொண்டு இருக்கிறோம். முக்தி என்பது அனைவருக்கும் உண்டு.

2.2முக்தியின் குறிக்கோள் எது?

"எல்லாவித துன்பங்களில் இருந்து விடுபட்டு நிலைத்த பேரின்பம் பெறுதல்" என்பது முக்தியின் தன்மை அல்லது நோக்கம் அல்லது குறிக்கோள்.இதைக் கடவுள் கொள்கையை நம்புபவர்கள் அனைவரும் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.

2.3. முக்தியில் பல பிரிவுகள் உண்டா?

முக்தியில் இரண்டு பெரிய கொள்கைகள் உண்டு.

1. மரணித்த பின்பு முக்தி
2. மரணிக்காமல் முக்தி

முக்தி என்பது மரணித்தப் பின்பா அல்லது மரணிக்காமல் இருப்பதா என்பதைப் பொருத்தும் முக்தியின் தன்மை மாறுபடுகிறது.

2.3.1. மரணித்தப் பின் முக்தி இரண்டு வகை படும்

1. மரணித்தப் பின் இறைவன் இருக்கும் இடத்தில் இருந்தால் முக்தி

2. மரணித்தப் பின் இறைவனுடன் ஒன்றிவிடல் முக்தி

1. மரணித்தப் பின் இறைவன் இருக்கும் இடத்தில் இருந்தால் முக்தி

தான் செய்தப் பாவ புண்ணியங்களுக்கு ஏற்ப “மரணித்தப் பின் இறைவனோடு இருந்து நிலைத்தப் பேரின்பம் அடைதல் என்பது முக்தி, மோட்சம் , சுவனம், நித்திய ஜீவன் ”. வேதாந்திகளில் ஒருபகுதியினர், கிறிஸ்தவர்கள், இஸ்லாமியர்களும் இக்கோட்பாட்டைச் சொல்கிறார்கள். இக்கோட்பாட்டின் படி இறைவன் வேறு! மனிதன் வேறு!! எனவே முக்தியிலும் இறைவனுடன் ஒன்ற முடியாது. இறைவன் இருக்கும் இடத்தில் இருந்து நிலைத்த பேரின்பம் பெறமுடியும்

இக்கோட்பாட்டை நம்புபவர்களில் இரு பிரிவு உண்டு.
2.3.1.1. மரணித்தப் பின் மறுபிறவி இல்லாமல் இறைவன் இருக்கும் இடத்தில் முக்தி

2.3.1.2. மரணித்தப் பின் மறுபிறவி பெற்று இறைவன் இருக்கும் இடத்தில் முக்தி

2.31.1. மரணித்தப் பின் மறுபிறவி இல்லாமல் இறைவன் இருக்கும் இடத்தில் முக்தி

கிறிஸ்தவர்களும் இஸ்லாமியர்களும் இறந்தபின் மறுபிறவி இல்லை என்னும் கோட்பாடு உடையவர்கள். எனவே அவர்கள் இறந்தவர் உடலை பேழையில் பத்திரப்படுத்திக் கல்லறையில் வைக்கின்றனர். நியாய தீர்ப்பு நாளில் அனைவரும் உயிர்த்தெழுவார்கள். அதுவரை கல்லறையில்

இருப்பார்கள்.அதன் பின் நியாய தீர்ப்பு வழங்கப்படும்.அவரவர் பாவ புண்ணியங்களுக்கு ஏற்ப இறைவன் இருக்கும் இடமாகிய சுவர்க்கம் அல்லது நரகம் செல்வார்கள்

2.3.1.2. மரணித்தப் பின் மறுபிறவி பெற்று பாவத்தைப் போக்கி இறைவன் இருக்கும் இடத்தில் முக்தி

இது இந்து வேதாந்திகளில் ஒரு பிரிவு நம்பிக்கை. ஒருவர் செய்தப் பாவ புண்ணிய ஆன்ம சாதனைக்கு ஏற்ப மரணத்திற்குப்பின் முக்தி அல்லது மறுபிறவி ஏற்படுகிறது. இறந்தப் பின் ஆன்ம சாதனை முடித்த மகான்கள் ஒளிப்பாதை வழியில் தபலோகம், ஜனலோகம் ,மகாலோகம் ஆகிய இடங்களுக்குச் செல்வார்கள். இவர்கள் மறுபடி பிறப்பதில்லை.

பிறகு மரணித்தப் பின் புகைப்பாதை வழியே பிதுர்/ பித்ரு லோகம் மற்றும் எமலோகம் செல்வார்கள். அங்கு அவரவர் செய்தப் பாவ புண்ணியங்களுக்கு ஏற்ப எமதர்மனால் தீர்ப்பளிக்கப்பட்டு சுவர்க்கம் அல்லது நரகம் செல்வார்கள்.

நரகங்களில் ஏழு வகை உண்டு. அவைகள் ரௌரம் , மகா ரௌரம், வஹ்னி, வைதரிணி,கும்பிபாகம், தாமசம், தீர்க்கத் தாமசம். பாவங்களின் தீவிரங்களுக்கு ஏற்ப இந்த நரகங்களுக்குச் சென்றுத் தண்டனை பெறுவார்கள் அங்கு பாவ புண்ணிய தீர்ப்புக்கு ஏற்ப சிலகாலம் தங்கிப் பின்பு அவரவர் பாவ புண்ணியங்களுக்கு ஏற்ப மறுபடிப் பிறப்பார்கள். இவ்விதம் பிறந்தவர்கள் தான் செய்த பாவ கர்மங்களுக்கு ஏற்பப் புதிய பிறவியில் துயர் அனுபவித்துத் தனதுக் கர்மங்களைப் போக்க வேண்டும்.அதன்பின் புண்ணியம் செய்து இறைவனிடம் செல்ல வேண்டும். இதற்குப் பல பிறவிகள் பலவித உயிர்களாக பிறவி எடுக்க நேரிடும்.

இதிலும் சிலரது நம்பிக்கை, மரித்தவர்கள் பிதுர்லோகம் செல்வார்கள். அவர்களின் பிள்ளைகள் பிதுர் கர்மா என்ற சடங்கு செய்தால் அவர்கள் ஆன்மா சாந்தி அடைந்து சுவர்க்கம் செல்லும் என்று தர்ப்பணம் என்றச் சடங்குச் செய்வார்கள். இது, பிதுர்கர்மம் எனப்படும்.

மொத்தத்தில் மரித்த மனிதன் புண்ணியம் செய்து ஆன்ம சாதனை செய்தால் இறைவன் அருகே துயரம் இன்றி நிலைத்தப் பேரின்பம் பெற்று முக்தி அடைவான். பாவம் அல்லது முற்பிறவி கரும வினை முழுவதும் தொலைத்துப் புண்ணியம் தேடும் வரை பிறவிகள் தொடரும். இவர்களின் நம்பிக்கையின் படி உடல் அழியும். ஆன்மா அழியாது. ஆன்மா புதுப் புது உடல் எடுக்கும். ஆகையால் உடலை எரித்துச்

சாம்பலை புண்ணிய நதிகளில் கரைத்துப் பிதுர்கமம் செய்வார்கள். பிதுர் கர்மம் என்பது இறந்தவரை மோட்சம் செல்ல வைக்கும் சடங்குகள். இந்தச் சடங்குகள் அறிவியல் சார்ந்து இருப்பதில்லை. ஆயினும் இறந்தவரின் இரத்தச் சொந்தங்கள் தங்களது சோகத்தில் இருந்து மீள உதவும் மனோதத்துவ செயல் முறைகள். இதுவரை பேசியது, துவைத கொள்கை.

2.3.1.2. மரணித்தப் பின் மறு பிறவி பெற்று இறைவனுடன் ஒன்றிவிடல் முக்தி.

இந்தக் கோட்பாடு இறைவனின் ஒரு அம்சம் பிரபஞ்சமாக, மனிதனாக மாறி உள்ளான் என்ற அத்வைத கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இவர்களும் மறுபிறவி, சுவர்க்கம், நரகம் ஆகிய நம்பிக்கை உடையவர்கள். ஆயினும் முக்தி என்பது மரணித்தப் பின் இறைவனுடன் ஒன்றிவிடுதல் என்பது இவர்கள் நம்பிக்கை. மேலே சொன்னவைகள் மரணித்தப் பின் முக்தி என்ற கோட்பாடு. பக்தி மார்க்க கோட்பாடு. வேதாந்த கோட்பாடு.

2.3.2. மரணிக்காமல் முக்தி அல்லது இறுதி முக்தி

மரணத்தைக் கடந்து மனிதன் தன்னுள் இருக்கும் ஒளிவடிவ இறைவனுடன் ஒன்றுதல். பின்புத் தன்னுள் இருக்கும் இறைச் சக்தியை பிரபஞ்சத்தில் இருக்கும் இறைச் சக்தியுடன் இணைக்கச் செய்து தானே இறைநிலையடைந்து இறைவனாக மாறுதல். இறவாமல் மீண்டும் பிறவாமல் நிலைத்த பேரின்பம் பெறுதல் முக்தி.

இதுவே மரணமில்லா பெருவாழ்வு. மரணத்திற்கு பின் முக்தி இல்லை. இவை சித்தர் கோட்பாடு.

உடம்புளே உத்தமன் கோவில்கொண்டான்என்
உடம்பிணை யானிருந் தோம்பு கின்றேனே
---திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல் 725/எஉரு

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே

--திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல் 724/எஉச

உடம்பினுள் (தற்பதம்) இறைவன் கோவில் கொண்டு உள்ளான். எனவே உடலை கவனமாக அழியாமல் பாதுகாக்கிறேன்.

உடலானது, உயிரையும் ஆன்மா என்ற தற்பதம் என்ற இறைவனையும் தாங்கி நிற்கிறது. உடம்பு அழிந்தால் உயிரார் என்ற மனிதன் அழிவான். அதனால் மெய்ஞானம் என்ற முக்தி அடைய மாட்டார். ஆகையால் உடம்பு அழியாமல் வைத்திருக்கும் உபாயம் என்ற அறிவியல் அறிந்து உடல் அழியாமல் பாதுகாக்கிறேன். அதனால் உயிர் போகாமல் இறைவன் என்னுள் இருக்கிறான். நான் அவனுடன் சேர்ந்து முத்தி பெறுகிறேன். இது இறுதி முத்தி. இதுவே மரணமில்லா பெருவாழ்வு.

முக்திக் கோட்பாட்டில் எழும் கேள்விகள்

இந்த எளிமையான முக்திக் கோட்பாட்டில் புதைந்துள்ள கேள்விகள். மரணம் என்றால் என்ன? மரணத்தை கடத்தல் என்றால் என்ன? மரணமில்லா பெருவாழ்வு பெறுவது எப்படி? நிலைத்த பேரின்பம் எது? முக்தியால் கிடைப்பது என்ன? முக்தியின் நிலைகள் எவை?ஆகியவை

வாசி யோக விளக்கம் 8

கடவுள் -மனிதன் - முக்தி (பகுதி 3)

மரணம் என்றால் என்ன? மரணத்தைக் கடத்தல் என்றால் என்ன? மரணமில்லா பெருவாழ்வு பெறுவது எப்படி? நிலைத்தப் பேரின்பம் எது? முக்தியால் கிடைப்பது என்ன? முக்தியின் நிலைகள் எவை?

3.மரணம் என்றால் என்ன?

உடலை விட்டு உயிர் பிரிதலை மரணம் என்று சொல்கிறோம். எவ்விதம் மரணம் அடைகிறான், எப்படித் தவிர்க்கலாம் என்று பார்ப்போம். மனிதன் மூன்று வகையில் மரணம் அடைகிறான்.

1. இயற்கை மரணம்
2. இளவயது மரணம் அல்லது இயற்கையான அகால மரணம்
3. இயற்கை இல்லா அகால மரணம்

3.1 இயற்கை மரணம்

வயது முதிர்ந்து மூப்பு அடைந்துத் தீர்க்கமுடியாத நோயால் பீடிக்கப்பட்டு பிணியால் மரணம் அடைகிறான். இது இயற்கை மரணம். இதை **senescence** என்கிறது அறிவியல். இது மருத்துவத்தால் தடுக்க முடியாதது, சித்தர்களின் காய சித்தி வழியில் மரணத்தை தடுக்கலாம்.

3.2 இளவயது மரணம் அல்லது இயற்கையான அகால மரணம்

வயது முதிராமல் நோய், பிணி, கன்மம் என்றத் தீர்க்கமுடியாத நோய்களால் மரணம் ஏற்படுகிறது. புற்றுநோய், இதய கோளாறு, நுரை ஈரல் கோளாறு, சிறுநீரகக் கோளாறுப் போன்றத் தீர்க்க முடியாதப் பிணிகளால் மரணிக்கிறார்கள். இது இளவயது மரணம் அல்லது இயற்கையான அகாலமரணம்

3.3 இயற்கை இல்லா அகால மரணம்

கொலை, தற்கொலை, விபத்து, விசக்கடி, மிருகங்கள் அல்லது பிற உயிரினங்கள் தாக்குதல், இயற்கைப் பேரிடர், இடுமருந்து என பல காரணங்களால் மரணிக்கிறார்கள். இவை இயற்கை இல்லா மரணம். இந்த இயற்கை இல்லா மரணமடைந்தவர்களில் சிலர் பேய்களாக உலவுகிறார்கள்

என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது. சித்தர்கள் பேய்கள் இல்லை என்ற கோட்பாடு உடையவர்கள்.

இம் மூன்றுவித மரணங்களிலும் அடிப்படையாக இருப்பது செல் மரணம் என்கிறது இன்றைய அறிவியல். மரணம் அடையும் உடல்பற்றி அறிந்தால் மரணம் தவிர்ப்பது அல்லது கடப்பது புரியும்.

சித்தர்களின் மருத்துவக் கோட்பாட்டின்படி உடல் கூறு என்பது ஒன்றுக்குள் ஒன்றாக அமைந்த மூன்று தேகங்கள் கொண்டது.

தேகங்கள் மூன்று

1. பருஉடல் அல்லது ஸ்தூல தேகம்
2. நுண்உடல் அல்லது சூட்சம தேகம்,
3. காரண தேகம்

1. பருஉடல் அல்லது ஸ்தூல தேக மரணமும் தவிர்த்தலும். பருஉடல் என்பது வெளி உறுப்புகள் மற்றும் உள் உறுப்புகளால் ஆனது..

மயிர்/முடி, நெற்றி, கண், காது, மூக்கு, வாய், மார்பு, கை, கால், பாலின உறுப்பு போன்றவை வெளி உறுப்புகள். மூளை, நுரையீரல், இதயம், கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறு நீரகம், குடல்கள், சிறுநீர்ப்பை, சினைபை/விதைகொட்டை ஆகியவை உள் உறுப்புகள். பல உறுப்புகளால் அமைந்த உடலே பருஉடல் அல்லது ஸ்தூல தேகம். இந்த உறுப்புகள் தோல், தசை, நரம்பு, எலும்பு மஜ்சை, இரத்தம்,சுக்கிலம் / சுரோணிதம் ஆகிய ஏழு தாதுக்களால் ஆனது.

இன்பம், துன்பம், துக்கம், மகிழ்ச்சி, கோபம், பயம், வேதனை, அருவருப்பு, நோவு, வலி,பயம்,நடுக்கம், குளிர்ச் , வெப்பம், இனிப்பு, கசப்பு, இசை, சத்தம் ஆகிய மனதாலும் உடலாலும் அறியப்படும் உணர்வுகளைப் பிரித்து அறியக்கூடியது பருஉடல்.

பருஉடலில் மட்டும் ஏற்படும் உள் மற்றும் வெளிப்புறத் தாக்குதல்களால் வலி, நோவு உண்டாகுகின்றன. இதனால் துயரம் உண்டாகிறது. இவை நோய் என்று அறியப்படும். நோயைப் போக்க மூலிகை மருந்துகள், உணவுகள், ஆசனங்கள், ஒத்தடங்கள், பத்துகள், தடவுதல், குளியல், ஆகியவை பயன்படும். இவைகள் சித்த மற்றும்

ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. பெரும்பாலும் இம்மருந்துகள் நோயை போக்கும் தன்மை கொண்டவை. நமது உடல் உருவாக்கும் ஆண்டி பாடி என்ற புரதத்தை உருவாக்கி,உடல் உறுப்புகளை பலப்படுத்தி நோயை போக்குகின்றன.

உடலில் வெளியே இருந்து புகுந்த நச்சுகள் மற்றும் உடலில் உள்ளே உற்பத்தியான நச்சுகளை ஒன்பது பெரும் துவாரங்கள் வழியாகவும் மூன்றுகோடி நுண் துவாரங்கள் வழியாகவும் பருஉடல் வெளிஏற்றுகிறது.எனவே பக்க விளைவுகளை அவை பெரும்பாலும் உருவாக்குவது இல்லை.

ஹோமியோபதி மருந்துகள் ஒத்தவை ஒத்தவற்றை குணமாக்கும் என்ற கோட்பாட்டின்படி பக்க விளைவு இன்றி நோய் நிலையில் இருந்து உடலை ஆரோக்கியமாக மாற்றி நலமாக்குகின்றன. இந்த மருத்துவமுறைகள் யாவும் மாற்று மருத்துவமுறைகள் என்று அறியப்படுகின்றன. மாற்று மருத்துவ முறைகள் பெரும்பாலும் நமது உடலில் ஆண்டி பாடி என்ற புரதத்தை உருவாக்கியும், உடல் உறுப்புகளை பலப்படுத்தியும் நலமாக்குகிறது.

ஆங்கில மருத்துவம்/அல்லோபதி மருத்துவம் பரு உடல் அமைப்பை விரிவாக ஆராய்ந்து உள்ளது. அதில் உருவாகும் நோய்களை கண்டறிய சிறந்த, போற்றத்தக்க நோய் ஆய்வு முறைகளை உருவாக்கி உள்ளது. பரு உடல் நோய்களை போக்கும் மருந்துகள் **(curative medicines curativec)** நோயால் உருவாகும் வலி தெரியாமல் இருக்க மயக்க மருந்துகள் **(sedatives),** நோயை உள்ளே அமுக்கித் துயர் தெரியாமல் செய்யும் ஊக்க மருந்துகள்**(Steroids pain killers),** பரு உடல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாட்டால் பரு உடலில் தொற்றிக்கொள்ளும் கிருமிகளைக் கொல்லும் கிருமி நாசினி மருந்துகள் **(Antibiotics),** உடல் உறுப்புகளைத் தூண்டும் சுரப்பி **(Hormones)** மருந்துகள் ஆகியவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

அவசர உலகில் அவசரமாக நோயை போக்க விரும்புகிறோம். எனவே ஆங்கில/அல்லோபதி மருத்துவமுறையில் நோயால் உருவாகும் வலி தெரியாமல் இருக்க, மயக்க மருந்துகள் **(sedatives),** நோயை உள்ளே அமுக்கி துயர் தெரியாமல் செய்யும் ஊக்க மருந்துகள்**(Steroids pain killers)** பரு உடல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாட்டால் பரு உடலில் தொற்றிக்கொள்ளும் கிருமிகளைக் கொல்லும் கிருமி நாசினி மருந்துகள் **(Antibiotics)** அதிகம் பயன்படுத்த படுகின்றன. இதனால் நோய் குறைந்ததுப் போல் தோன்றும். நோவு மறைந்ததுப் போல் தோன்றும். பல பக்க விளைவுகள் உருவாகும். உடல் எதிர்ப்புச்சக்தியை இழக்கிறது. உடலில்

உருவாகும் நச்சுக் கழிவுகள் வெளியேற்றப்படாமல் போகிறது. நோய் வலிமை பெற்று வேறு விதமாகத் தாக்குகிறது. எனவே நல்ல ஆங்கில/அல்லோபதி மருத்துவர்கள் இத்தகைய மருந்துகளை மிகக் குறைவாக பயன்படுத்துவார்கள். ஆங்கில மருத்துவம்/அல்லோபதி மருத்துவம் பயன்படுத்தி இக்குறைகளை அறிந்தவர்கள் மாற்று மருத்துவத்தை நாடுகிறார்கள்.

குறிப்பாக விசங்களால், வைரஸ் தாக்கத்தால் வரும் நோய்களை போக்கும் வழி முறைகள் ஆங்கில/அல்லோபதி மருத்துவமுறைகளில் பெரும்பாலும் இல்லை. உதாரணமாக மஞ்சள் காமாலை, பெரிய அம்மை, வைரஸ் காய்ச்சல்கள். டெங்கு, சிக்கன் குன்யா பன்றிக்காய்ச்சல் ஆகியவை. இத்தகைய நோய்கள் மாற்று மருத்துவமுறைகளில் எளிதாகப் போக்கிவிடமுடியும்.

2. நுண் உடல் அல்லது சூட்சம தேக மரணமும் தவிர்த்தலும்

பரு உடலுக்கு உள்ளே அமைந்திருப்பது நுண் உடல். உடலுள் இருக்கும் ஆறு ஆதாரங்களும், உடலுக்கு வெளியே இயங்கும் நிராதாரம் ஒன்றுமாக ஏழு ஆதாரங்களில் இயங்கும் சக்கரங்களும், கண்களுக்குப் புலனாகாத 10 நாடிகளும், 10 வாயுக்களின் ஓட்டங்களும் நுண் உடலில் அடங்கும். ஏழு ஆதாரங்கள் பற்றி விரிவாகச் சொல்லி உள்ளேன். தச நாடிகளையும் அதில் தச நாடிகளின் இயக்கங்களையும் பற்றி தனிப்பதிவு செய்கிறேன்.

சூக்கும உடலில் பஞ்ச பூதங்களும் இயங்குகின்றன. இவை சக்தியை உருவாக்கி, சக்தியைப் பரிமாறும். சக்திப் பலவித ஓட்டங்களாக உள்ளன. இந்தச் சக்தி ஓட்டமே சக்தியை உருவாக்கி அனைத்துச் செல்களுக்கும் சக்தியை எடுத்துச் செல்கின்றன. கழிவுகளை வெளியேற்றுகின்றன. பஞ்சப் பூதங்களும் சமநிலையில் இயங்கினால் சக்தி ஓட்டம் சீராக இருக்கும். ஆகையால் மரணம் இல்லை. சக்திச் சமநிலையில் மாறுபாடு ஏற்பட்டால் பிணி உருவாகிறது. பிணி சூக்கும தேகத்தில் பிணைந்து உள்ளது. பிணியால் மரணம் ஏற்படுகிறது. நமது உடல் சக்தி சமநிலை அற்ற வகையில் மரணிக்கப் படைக்கப்பட்டு உள்ளது. இதனால் மூப்பு, பிணி,சாக்காடு உருவாகிறது அல்லது அகால மரணம் மற்றும் இயற்கை அற்ற மரணம் ஏற்படுகிறது.. இதுபற்றி திருமூலர் சொல்வதைப் பார்ப்போம்.

ஏற்றம் இரண்டுள ஏழு துரவுள
மூத்தான் இறைக்க இளையான் படுத்த நீர்
பாத்தியிற் பாயாது பாழ் பாய்ந்து போயிடிற்
கூத்தி வளர்த்த கோழிபுள் ளாமே

திரு மூலர் திருமந்திரம் 2873

நமது சூக்கும உடலில் ஏழு ஆதாராங்கள் சக்தியை உருவாக்கிச் சேமித்துப் பரிமாற்ற உதவுகின்றன. இதில் சூரியகலை என்ற ஏற்றம், சக்தியை மூலாதாரத்தில் இருந்து மேலே ஏற்றி சகஸ்ராரம் கொண்டுச் சென்று அங்குச் சக்தியை எடுத்துப் பரிமாற்றம் செய்ய சந்திர கலைக்குக் கொடுக்கிறது. சூரிய கலையில் ஏற்றம் பெற்றச் சக்தியை சந்திரகலை பரு உடலுக்கு ஏற்றி உடல் உறுப்புகளுக்குப் பரிமாறுகிறது. உடல் உறுப்புகளுக்கு பரிமாறும் நிலையில் சந்திரகலை இளயான் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உடலுக்குத் தேவையான சக்தி உருவாக்கத்திலும் பரிமாற்றத்திலும் சமநிலை இல்லாமல் குறைபாடு இருந்தால் உயிர் அழியும். விலைமகளிர் வீடுகளில் இருக்கும் கோழிகள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு விருந்துப்படைக்க அழிக்கப்படுவது போல் பிணியால் மரணம் நேரும்.

நுண் உடலில் இருக்கும் பிணிகளைப் போக்க கல்ப மருந்துகளும் வாசி யோகமும் பயன்படும். கல்ப மூலிகைகளும் கல்ப பஸ்பங்களும் உட்கொண்டு மரணத்தை கடக்கமுடியும்.

சித்தர் வழிமுறைகள் மரணத்தை கடக்கச் செய்வதில் இன்றைய அறிவியலிலும் மேன்மை பெற்றவை என்பதைப் பார்ப்போம்.

இன்றைய அறிவியல்படி நுண் உடல் என்பது செல்களால் உருவானது. செல்கள் உட்புறம் **DNA, RNA** ஆகிய **Acid** கள் உள்ளன. எனவே செல்கள் ஆசிட் தன்மை வாய்ந்தவை. ஒரு செல் தனது செயல்பாட்டால் சக்தியை உருவாக்கிக் கொடுக்கிறது. அப்பொழுது செல்லுக்குள் கழிவுப் பொருட்கள், நச்சுப் பொருட்கள் உருவாகின்றதன. இந்த விசப் பொருட்கள் செல்களை அழிக்காமல் இருக்க நச்சுப் பொருள்களை செல் வெளியேற்றுகிறது.

செல் ரத்தத்தில் இருந்து சத்துகளை பெற்று, தன்னுள் இருக்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றி ரத்தத்தில் சேர்க்கிறது. இந்தச் செயல்பாடு **Acid base balance** என்ற நிலையில் சவ்வூடுப் பரவல் முறைகளில் நடைபெறுகிறது. இந்த செயல்பாடு சரியாக இருந்தால் உடல் வலுவான நிலையில் இருக்கும்.

உடலின் ஆசிட் என்பதை புளி என்றும், பேஸ் என்பதை உப்பு என்று பிரிந்து **5000**ஆண்டுகளுக்கும் முன்பே சித்தர்கள் சொல்லி உள்ளார்கள். உடலின் புளி, உப்புச் சமநிலையானது பஞ்சப் பூதச் சமநிலையை உருவாக்கி மரணத்தைக் கடக்கும் என்று சித்தர்கள் சொல்லி உள்ளார்கள். அதற்கான கல்ப மருந்துகள், மருத்துவ முறைகள் சொல்லி உள்ளார்கள்.

இதுவே இளமையுடன் மரணத்தைத் தாண்டும் உபாயம். கார சார சமநிலை **Acid base balance** எப்படி உருவாகிறது?

நமது ரத்தம் காரத்தன்மை கொண்டது **(Base).** செல்லின் உட்புறம் புளித்தன்மை கொண்டது (ஆசிட்). செல்லானது நானோ துளைகள் கொண்ட சவ்வால் மூடப்பட்டு உள்ளது. செல் சுவர்களின் ஊடே நானோ அளவு நுண் துகள்கள் மட்டும் பயணம் செய்யும். நானோ துளைகளின் வழியாக சவ்வூடுப் பரவல் முறையில் சத்துப் பொருட்கள் உள்ளே செல்கின்றன.கழிவுகள் வெளியே செல்கின்றன. இதற்கு அடிப்படை காரணம் இரத்தத்தின் காரத் தன்மையும் செல்களின் புளித் தன்மையும் ஆகும். இது தொடர்ந்து பராமரிக்கப்படவேண்டும். அதாவது ரத்தத்தின் காரத்தன்மையும் செல்களின் புளித்தன்மையும் காக்கப்படவேண்டும்.

இரத்தம் காரத்தன்மையை இழந்துவிட்டால் செல் கழிவுகளை வெளி ஏற்ற முடியாது. சத்துப்பொருட்கள் செல்லுக்குள் வராது. அது போன்று, செல்லின் உட்புறம் அமிலத் தன்மையை இழந்தால், கழிவுகளை வெளி ஏற்ற முடியாது. சத்து பொருட்கள் செல்லுக்குள் வராது.

செல் தொடர்ந்து வேலை செய்வதால் செல் புளித்தன்மை இழக்கும் நிலை அடைகிறது. செல் ரத்தத்தில் இருந்து சத்துப் பொருட்களைக் கிரகிக்க முடியாமல் கழிவுகளை வெளியேற்ற முடியாமல் போய்விடுகிறது. அந்தச் செல் தன்னைத்தானே அழித்துக் கொள்கிறது. அதன் பின் இறந்த செல் முடிந்தவரை கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. தன்னைத்தான் அழித்துக் கொண்ட செல் ரத்தத்தில் இருக்கும் சத்துப் பொருட்களை எடுத்துக்கொண்டு, மீண்டும் புதிதாக உருப்பெறுகிறது. அப்போது சில நச்சுப் பொருட்களை செல் வெளியேற்ற முடியாமல் போகிறது. இந்த நச்சுப் பொருட்கள் புதிய செல்லுடன் ஒட்டிகொள்கிறது.

இவ்விதம் செல்லுடன் ஒட்டிக் கொள்ளும் விசங்களால் செல் தனது செயல் பாட்டில் ஒரு பகுதியை இழக்கிறது. இவ்விதம் செல் தன்னைத்தானே அழித்தும் புதுப்பித்துக் கொள்ளும் போது செல்களில் விச தன்மை அதிகரித்துக் கொண்டேச் செல்கிறது. இதனால் செல் தனது புதுப்பிக்கும்

உயிர் சக்தியை இழக்கிறது, இதனால் பலவித பிணிகள் உருவாகிறது. நோய்வாய்பட்ட செல் அதிகபட்சம் சுமார் 300 முறைத் தன்னை தானே புதுப்பித்துக்கொள்ளும். இதன் பின் செல்புதுப்பிக்கும் தன்மை இழந்து விடுகிறது. ஆகையால் செல்கள் நிரந்தரமாக அழிந்து விடுகின்றன.

செல்களில் உள்ள கழிவுகள் கூடக்கூட உடல் உறுப்புகள் செயல்திறன் இழக்கின்றன. இதுவே முதுமை. முடிவில் செல்கள் முழுமையாக ஒரு அவயவத்தில் அல்லது பல உறுப்புகளில் செயல் இழந்து போனால் மரணம் நேருகிறது. மூளையில் உள்ள செல்கள் புதுப்பிக்கப்படாமல் போகும்போது மூளைச் சாவு ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது பிற உறுப்புகளிள் உள்ள செல்கள் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை உயிருடன் இருக்கும். அதன் பின் அனைத்து செல்களும் மரணிக்கும். அனைத்து செல்களும் மரணிக்கும் போது மனிதனுக்கு முழுமையான மரணம் நேர்கிறது. இது இயற்கை மரணம்.

இள வயது மரணம்

புற்றுநோய்

செல்களில் ஏற்படும் தீயமாற்றம் உறுப்புகளில் சிதைவை அல்லது இயற்கைக்கு மாறான வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. இது இள வயது மரணம் மற்றும் அகால மரணத்தையும் ஏற்படுத்தும். மரணங்களில் கொடுமையானது புற்றுநோய். இதைச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

செல்களில் தேங்கும் கார்சிநோஜன் என்ற நச்சுக்கழிவு தேங்கும் அளவு கூடினால் செல்கள் தங்கள் கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிடுகின்றன. இதனால் புற்றுநோய் செல்லாக மாறுகிறது. புற்று நோய் செல்கள் பெரியவை மற்றும் வேகமாக பெருகும் தன்மை கொண்டவை. இதனால் புற்றுக் கட்டிகள் அல்லது உறுப்புகளில் தேவையற்ற வளர்ச்சி அல்லது சிதைவு ஏற்பட்டு மரணம் நிகழ்கிறது. செல்களில் கார்சினோஜன் விஷம் கூடுவதால் அளவு கடந்த வலி, சோர்வு ஏற்படுகிறது. உறுப்புகள் செயல் இழக்கின்றன. எனவே தாங்க முடியாதத் துயரம் ஏற்பட்டு மரணம் நேர்கிறது. இந்த மரண நேரவலியை துடிப்பை போக்கும் மருந்துகள் ஆங்கில/அல்லோபதி மருத்துவத்தில் இல்லை. ஆகையால் பிற மரணங்களை விட புற்று நோய்க்கு பயப்படுகின்றார்கள்.

செல்களின் புதுப்பிக்கும் திறன் மற்றும் தூய்மையை நிர்ணயிப்பவை 1.ஆசிட் பேஸ் பேலன்ஸ் 2.செல்களில் தங்கும் விசங்களைப் போக்கல் அல்லது செல்களை சுத்தம் செய்தல்.

இந்த இரண்டும் சரியாக இருந்தால் செல்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உறுப்புகள் இளமையாய் இருக்கும். மனிதன் இளமையாய் இருப்பான். மரணம் தவிர்க்கப்படும்.

இத்தகைய தொழில் நுட்பத்தை ரீஜூவிநேசன் என்கிறனர். இன்றைய மருத்துவ உலகம்/ அறிவியல் இந்த தொழில்நுட்பத்தில் முழுமைபெற முடியவில்லை. அவர்கள் வெற்றிப் பெறவில்லை. ஆராய்ச்சிகள் தொடர்கின்றன. ஆகையால் புற்று நோய்க்கு மருந்து கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. வலியும் மரணமும் தவிர்க்கப் படவில்லை.

சித்தர்கள் சூக்கும தேகத்தில் (செல்களால் ஆனஉடல்)அதாவது செல்களில் உவர் என்ற விஷம் அதிகமாவதால் உடல் செயல் இழந்து மரணமடைகிறது என்று 5000 ஆண்டுகளுக்கும் முன்பே சொல்லியுள்ளார்கள். இந்த உவர் (carcinogen and other toxins) என்ற விசத்தைப் போக்கி மரணத்தை வென்றேன் என்று சித்தர்கள் சொல்கிறார்கள். இந்த உவர், கோழையை உருவாக்கும். கோழை மரணம் உண்டாக்கும். கோழையைப் போக்க இந்த உவர் என்ற விசத்தைப் போக்கி மரணத்தை வென்றேன் என்று சித்தர்கள் சொல்கிறார்கள்.

"கோழையை வென்றேனப்பா யெமனை வென்றேனப்பா"
என்கிறார் காகபுசுண்டர்

இன்றும் சித்தர்களின் இந்தத் தொழில் நுட்பம் செயல்படுகிறது.

உடலின் ஆசிட் என்பதைப் புளி என்றும், பேஸ் என்பதை உப்பு என்றும் பிரித்து 5000ஆண்டுகளுக்கும் முன்பே சித்தர்கள் சொல்லி உள்ளார்கள். உடலின் புளி உப்பு சமநிலையானதுப் பஞ்சப் பூத சமநிலை உருவாக்கி மரணத்தை கடக்கும் என்று சித்தர்கள் சொல்லி உள்ளார்கள். அதற்கான கல்ப மருந்துகள், மருத்துவ முறைகள் சொல்லி உள்ளார்கள். இதுவே இளமையுடன் மரணத்தை தாண்டும் உபாயம்.

"புளி உப்பு, அறிந்துண்டால் யாக்கைக்கு அழிவு இல்லை " என்கிறார் யூகிமுனி. புளி, உப்பு என்பது நாம் சாப்பிடும் உப்பு புளி இல்லை. புளி, உப்பு என்பவை மூலிகை கல்ப மருந்துகளும் பஸ்பங்களும் ஆகும்.

இன்றும் சித்தர்களின் இந்த தொழில் நுட்பம் செயல்படுகிறது. இம்முறைகள் சாகாக் கல்வியாகும்.

காரண தேகம்

சூக்கும தேகத்தை இயக்குவதுக் காரண தேகம். காரண தேகத்தை இன்றய அறிவியல் ஜீன் பாடி என்கிறது. காரண தேகத்தில் உருவாவது கன்ம வியாதி. பெரும்பாலும் பிறக்கும் போது உருவாவது. சித்தர் திருமூலர் இதுபற்றி சொல்கிறார்

திங்கள் பத்தாகிற் தேய் வொடு வாயுசேர்ந்
தங்கிமலர்த்தி யமளியாய் கீழ்ணோக்கிப்
பொங்கி பிறந் தனாள்புகழ்வார் வெறுவீணர்
தங்கி செனிக்கையில் றாணோயு முற்றதே
திரு மூலர் கருக்கிடை 600 பாடல் 16

பெண் கற்பமுற்று பத்து மாதம் சென்றபின் வெப்பமும் அபான வாயுவும் சேர்ந்து கருவில் இருக்கும் குழந்தையை கீழ்நோக்கித் தள்ளும். குழந்தை பிறந்ததென்று வீணர்கள் மகிழ்வார்கள். குழந்தை கருத்தரிக்கும் போது கன்ம வியாதியும் சேர்ந்து பிறந்தது.

குடி வழியே தொடருமடா கன்மந்தானும்
குறிப்பறிந்து கன்மத்தை நிவர்த்தி செய்யே
அகத்தியர் கன்ம காண்டம் 300 பாடல் 12

மரபுவழி நோய்கள் பரம்பரையாகத் தொடரும். இதன் குறிகள் சாதாரண நோய் போல தோன்றும். ஆயினும் கன்ம நோயை சாதாரன நோயில் இருந்து வேறுபடுத்தி அறிய வேண்டும். அதற்கான மருத்துவம் செய்து நலமாக்க வேண்டும். அகத்தியர் கன்மம் பற்றியும், அதை நலமாக்கல் பற்றியும் 300 பாடல்கள், அகத்தியர் கன்ம காண்டம் என்ற நூலில் பாடி உள்ளார். ஜீன்தேகத்தில் அதாவது ஜீன் குறைபாட்டால் புற்றுக் கட்டிகள் உருவாகின்றன என்று இன்றைய ஆங்கில/அல்லோபதி மருத்துவம் சொல்கிறது. ஆனால் இதுவரை நலமாக்கும் மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை.

சித்தர்கள் 5000 ஆண்டுகளுக்கும் முன்பே கன்மத்தால் புற்று நோய் காரண தேகத்தில் உருவாகும் என்றனர். அந்த நோயைப் போக்க மருந்துச் சொல்லி உள்ளார் அகத்தியர்.

கிட்டிடா அரும்பொருள் தான் முப்பு உப்பு
கிட்டினா லுந்தனுக்கு நோயுந் தோற்கும்
அட்டிசெய்யு யெமனணுக மாட்டானப்பா
....
கட்டிதிர ளரையாப்பு புரை புத்தெல்லாம்
கரைப்பது மிதுவு மல்லா லதினங்கேளே
அகத்தியர் கன்ம காண்டம் 300 பாடல்304

கொன்றுவிடும் மும்மூல வஷ்தின் பற்பம்
குணமதனை யறிந்தவரா ருலகிலில்லை
நன்றுநாலாயிரத்து நாணூற்றுநாற்பத் தெண்ணோய்
நாசமறுந் தீப்பூடு நகைத்த மார்க்கம்

அகத்தியர் கன்ம காண்டம் 300 பாடல்304

முப்பு உப்பென்ற அரும் பொருள் கிடைப்பது அரிது. அது கிடைத்தால் கட்டிகள், அரையாப்பு, புரையோடி ஆறாதப் புண், புற்று நோய்கள் ஆகியவை குணமாகும். நோயால் மரணமடைய மாட்டார்கள்.

மும்மூலவஸ்தின் பஸ்பம் என்ற தீப்பூடு என்ற முப்பூ பஸ்பத்தில் செய்த மருந்துகளின் குணங்களை யாரும் அறியமாட்டார்கள். மனிதருக்கு ஏற்படும் 4448 நோய்களையும் தீர்க்கும்.

மரணத்திற்கும் முக்திக்கும் இருக்கும் தொடர்புப் பற்றியும் முக்தியின் வகைகள் பற்றியும், சித்தர்களின் முக்திக் கொள்கைப் பற்றியும், மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு பெறுவது எப்படி? நிலைத்த பேரின்பம் எது? முக்தியால் கிடைப்பது என்ன? முக்தியின் நிலைகள் எவை? என்பவைகளை வரும் வாசி யோக விளக்கம் 9 பதிவில் பார்ப்போம்.

வாசி யோக விளக்கம் 9

கடவுள் -மனிதன் - முக்தி (பகுதி 4)

மரணத்தையும், மரணத்தைக் கடப்பதையும், சென்ற பதிவில் பார்த்தோம். மரணித்தபின் நடப்பது பற்றியும், மரணத்திற்கும் முக்திக்கும் இருக்கும் தொடர்பு பற்றியும் பார்ப்போம்.

மரணம் மற்றும் முக்தி பற்றிய கொள்கைகள்

1.1. நாத்திகர் கோட்பாடு:

கடவுள் என்று ஒன்று இல்லை. இயற்கை சக்தி மனிதனை உருவாக்கியது. மரணம் என்பது உடலை விட்டு உயிர் பிரிவது. மரணம் மனிதன் அடையும் கடைசி நிலை. ஆன்மா மற்றும் முக்தி என்று இல்லை.

1.2. வேதாந்திகளின் கொள்கை / கர்மா கொள்கை

இறைவனால், ரிசிகள், முனிவர்கள் மூலம் சொல்லப்பட்டவை இந்திய வேதங்கள். ஆதியில் பலவிதமாக ஒரே தொகுப்பாக இருந்தது. வேதங்கள் இறைவனால் சொல்லப்பட்டு, ஆதிகிரந்தம் என்ற மொழியில் எழுதப்பட்டது.இது உருவாகிய காலம் அறிய முடியாது. அக்காலத்தில் அரசர்கள், மனு என்று பதவி பெற்றனர். அறத்தையும் நீதியையும் ஆன்மீகத்தையும் சொல்லும் அதிகாரம் வேத வியாசர் என்ற பதவியைச் சார்ந்தது.

இவ்விதம் 28 ஆவது வேத வியாசராக பதவி ஏற்றவர் க்ருஷ்ண துவைபாயனர்; இன்று வேதவியாசர் என்று அறியப்படுபவர். இவர்தான் வேதங்களை ரிக், யஜூர், சாம, அதர்வணம் என்று நான்காகப் பிரித்தவர். புராணங்களை 18 ஆக தொகுத்தவர். மகாபாரதம் எழுதி, அதில் கீதை சொன்னவர். நான்கு வேதங்களிலும் மந்திரம்(துதி), ஆரன்யகம் (வித்யை), உபனிசத் (இறைஞானம்) ஆகிய பகுதிகள் உண்டு. இவை சமஸ்கிருதமொழியில் எழுதப்பட்டவைகள். நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அனுபவ வாயிலாகச் சொல்லபட்ட ஆன்மீகக் கருத்துக்களை ஏற்றுக் கொள்பவர்கள் வேதாந்திகள்.

வித்யையும் வாசி யோகமும் வேதங்களில் காயத்ரி வித்யை, சித்த வித்யை, புருஷ வித்யை, பஞ்ச அக்னி வித்யை ஆகியவை உட்பட சுமார் 35 வித்யைகள் உள்ளன. பெரும்பாலானவைகள் மனிதன் முக்தி அடையும் வழிகளை சொல்கின்றன. வித்யைகள் இறந்தபின் அடையும் நிலைகளையும் முக்தி பற்றியும் பேசுகின்றன. வாசி யோகம் இறப்பில்லா முக்தி பற்றிச் சொல்கிறது. வித்யைகள் தமிழ் சித்தர்களின் வாசியோகப் பாதை இல்லை. சிலர் வித்யைகளையும் வாசி யோகத்தையும் குழப்பி, தானும் கெட்டுப் பிறரையும் குழப்புகிறார்கள். இவர்கள் வித்யையின் பலனையும் வாசியோகப் பலனையும் இழக்கிறார்கள்.

மரணத்துக்குப் பின் மனிதனின் நிலைகள் குறித்து பல கருத்துகள் வேதங்களில் மற்றும் பிரம்மசூத்திரத்தில் சொல்லப்பட்டு உள்ளன. அவற்றைப் பார்ப்போம்.

மரணித்தப் பின் உடலைவிட்டு உயிர் (ஆன்மா) பிரிந்து, அதனால் உடல் அழிதல் என்பது மரணத்தில் ஒரு நிகழ்வு. உடல் மட்டும் அழியும். அதன் பின் ஜீவ ஆத்மா தனது முந்தைய பதிவுகளுடன் வேற்று உலகம் செல்லும். மரணித்தப் பின் உடல் அற்ற மனிதன், தன் நல்வினை, தீவினைப் பயனுக்கு ஏற்ப, வழிபடும் முறைக்கும், சாதனைக்கும் ஏற்ப, பயணிக்க மூன்று பாதைகள் உண்டு. வழிபடும் முறைகளைப் பார்ப்போம்.

பக்தி மார்க்கத்தில் இறை வழிபாடு மூன்றாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. அதன் தன்மைக்கு ஏற்ப முக்தி நிலை மாறுபடுகிறது.

1.1. பிரதமை அல்லது உருவ அல்லது சகுனபிரம்ம வழிபாடு

இறைவனுக்குச் சிவன், கணபதி, முருகன், விஷ்ணு, சக்தி, மாதா, யேசு என்று உருவம் கொடுத்து வணங்குவது.

1.2. பிரதீக அல்லது குறியீடு வழிபாடு

இலிங்கம், சூலம்,சாலிகிராமம், எந்திரங்கள், சிலுவை, காபா, பிறை ஆகியவற்றை வணங்குதல்.

1.3. உருவம் நாமம் இல்லாத நிற்குண பிரம்மத்தை வணங்குதல்.

நிற்குண வழிபாடு செய்து, முழுமைபெற்ற ஞானிகள் பரம்பொருளாகிய இறைவனை நேரடியாகச் சேருகிறார்கள் பிரதமை அல்லது உருவ அல்லது சகுன பிரம்ம வழிபாடு, பிரதீக அல்லது குறியீடு வழிபாடு செய்பவர்களின்

மரணத்திற்குப் பின், ஆன்மா செல்லும் மூன்று பாதைகள்

1. ஒளிப் பாதை/சுக்கில கதி/தேவயனம்/ அர்ச்சிராதி மார்க்கம்

பிரதமை, பிரதீக வழிபாடுச் செய்து, ஆன்மீகச் சாதனை செய்து, இறை அனுபூதிப் பெற்ற மஹான்கள் மற்றும் அறவழி வாழ்ந்தவர்கள், இறந்தபின் அவர்களின் நாடி உச்சந்தலையைப் பிளந்து ஓளிப் பாதையை அடையும்.அங்கு ஆதிவஹிக தேவதைகள் அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு, ஒளிப் பாதை வழியாக, 13 இடங்களைக் கடந்து இறைவன் வாழும் பிரம்ம லோகம் அடைவார்கள். அவர்கள் செல்லும் பாதைகள் ஒளி(அர்ச்சி). பகல்(அஹ) சுக்லபட்சம் உத்ராயணம் வருடம்(ஸம்வத்சரம்) தேவலோகம் வாயுலோகம் சூரியன் சந்திரன் மின்னல் (வித்யுத்) வருணன் இந்திர லோகம் பிரஜாபதிலோகம் பிரம்ம லோகம் ஆகியவை. ஒளிப் பாதையில் செல்பவர் அடையும் இடம் பற்றி பிரம்ம ஸூத்திரம் சொல்கிறது. கார்யம் பாதரி: அஸ்யகதி:உபபத்தே.... பிரம்ம சூத்திரம் 4:3.7

இறை அனுபூதி பெற்ற மஹான்கள் இப்பாதைகளைக் கடந்து அவர்கள் வணங்கிய இறைவனின் உலகை (கைலாயம், வைகுண்டம், ஸ்ரீபுரம், பரமண்டலம், சுவனம்) அடைவார்கள். இந்த முக்தி, பக்தி யோகம் செய்பவர்களுக்குப் பொருந்தும். இதன்படி சிவபக்தன் கைலாயம் செல்வார். வைணவர் வைகுண்டம் செல்வார். கிறிஸ்தவர்கள் பரமண்டலம் செல்வார்கள். இஸ்லாமியர் சுவனம் செல்வார்கள். ஒளிப் பாதையில் செல்பவர் மீண்டும் பிறப்பதில்லை. இவர்கள் செய்தத் தவத்திற்கு ஏற்ப, மஹா லோகம்.ஜனலோகம், தபலோகம், சத்ய லோகம் ஆகிய இடங்களுக்குச் செல்வார்கள். அங்கு அவர்கள் தவம் சித்தி பெற்று, பிரம்ம லோகம் அடைவார்கள். பிரம்ம லோகம் (இஷ்ட தேவதை சன்னித்யம்)அடைந்தவர் முக்தி பெறுகிறார். இதை " முக்த்:ப்ரதிஜ்க்ஞானாத்" என்கிறது பிரம்ம சூத்திரம் 4::4.2. இது சாலோகம் என்ற பெயர் பெறும். அவர்களின் தவ வலிமைக்கு ஏற்ப இறைவனின் அருகே இருப்பார்கள். இது சாமீப முக்தியாகும். பக்தர்கள் அடையும் முக்தி இவைகள்.

நிற்குண வழிபாடு செய்து, முழுமைபெற்ற ஞானிகள் உடம்பை விட்டப்பிறகு பரம் பொருளாகிய இறைவனை நேரடியாகச் சேருகிறார்கள். "இஷ்ட தேவதையின் எல்லா குணங்களையும் பெற்று அனுபவிக்கிறார்கள். எனது நிலை அடைந்தவர் படைப்பின் போது பிறப்பதில்லை. பிரளய காலத்தில் அழிவதில்லை".(கீதை 14:2) இதைச் சாரூபம் முக்தி என்பார்கள். அத்வைதிகள் இதை சாயுச்யம் என்பார்கள்.

2. புகைப் பாதை /கிருஷ்ணகதி /பித்ருயானம் மற்றும் மறு பிறவி

மரணத்திற்குப் பின் புகைப் பாதை வழிசெல்லும் சாதாரண சராசரி மனிதர்கள் மனிதன் செய்த, பாவ புண்ணியங்களுக்கு ஏற்ப மோட்சம் அல்லது நரகம் செல்வார்கள். புகைப் பாதை மூன்று உலகங்கள் வழி செல்லும். அவைகள் பிதுர்லோகம், சொர்க்கலோகம், நரக லோகம்/எமலோகம். மரணித்தவர் முதலில் செல்வது பிதுர் லோகம். மரணித்தவர்களின் வாரிசுகள் பிதுர்கர்மம் செய்தால், அந்த ஆன்மா சொர்க்கம் செல்லும். இதற்கு அமாவாசைத் தர்ப்பனம் செய்வார்கள். புனித தீர்த்தங்களில் திதி கொடுப்பார்கள். சில ஆன்மாகள் சிலகாலம் நரகத்தில் இருந்தப் பின் மோட்சம் செல்வார்கள். அங்கு அவர்களின் பாவ புண்ணியம் கழிந்தபின் மீண்டும் உடல் எடுத்துப் பிறப்பார்கள். மறுப் பிறவியில் அவரவர் பாவ புண்ணியங்களுக்கு ஏற்பப் புழு முதல் ஞானி வரை பிறப்பார்கள். இவ்விதம் பல பிறவி எடுத்து ஞானம் பெற்று ஒளிப்பாதை வழியாக பரமாத்மாவிடம் செல்வார்கள். அகால மரணம் அடைந்தோர், பேய் பிசாசாக தனது ஆயுள் முடியும் மட்டும் அல்லது தனது எண்ணங்கள் நிறைவு பெறும் காலம் வரை இருப்பார்கள். அதன்பின் சுவர்க்கம் அல்லது நரகம் செல்வார்கள். புகைப்பாதையில் செல்பவர்கள் மீண்டும் பிறப்பார்கள். பல பிறவிகள் எடுத்து நற்செயல் செய்து ஞானம் பெற்று ஒளிப் பாதையில் சென்று முத்தி பெறுவார்கள்

3. அதோ கதி/ இருள் பாதை/ கீழ்பாதை:

பாவிகள், கொடுமைக்காரர்கள், தீயவர்கள் செல்லும் பாதை இருள் பாதை. இவர்கள் நேரே நரகம்/ எமலோகம் செல்வார்கள். நரகலோகத்தில் ஏழு நரகங்கள் உண்டு.அவைகள் ரௌரம், மஹாரௌரம், வஹ்னி, வைதரனி, கும்பீபாகம், தாமசம், தீர்கத் தாமசம் ஆகியவைகள் சிறிய சித்ரவதையில் இருந்து கடுமை அதிகரிக்கும் இடங்கள் இவைகள். பாவத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப பாவிகள் தண்டிக்கப்படுவார்கள். இதற்கு எமன் தலைவன். ஒருவரின்பாவ புண்ணிய கணக்குப் பதியப்பட்டு உள்ளது. இதற்குச் சித்திரகுப்தர் தலைவர். ஒருவர் எந்த நரகம் செல்வது, எவ்வளவு காலம் தண்டனை என்பதைப் பாவத்திற்கு ஏற்ப நிர்ணயம் செய்வார். பாவிகளைக் கொண்டு செல்ல எமதூதர்கள் வருவார்கள். அதோகதியில் செல்பவர்கள் மீண்டும் பிறப்பார்கள். பல பிறவிகள் எடுத்து நற்செயல் செய்து ஞானம் பெற்று ஒளி பாதை யில் சென்று முத்தி பெறுவார்கள்.

இவை இந்து வேதாந்திகள் கருத்து. இது கர்மா கொள்கை.

கிறிஸ்தவக் கொள்கை.

1.3. மரணம் என்பதுப் பெரும் தூக்கம். மறுபிறவி இல்லை. சுவர்க்கம், நரகம் உண்டு.

கடவுள் வேறு, மனிதன் வேறு. கடவுள் மனிதனைத் தன் சாயலாகப் படைத்தான். மனிதனின் மரணம் என்பது பெரும் நித்திரை போன்றது. உலகம் அழியும் பொழுது அனைவரும் மீண்டும் உயிர்த்தெழுவார்கள். அதன்பின் அவரவர் செய்தப் பாவ புண்ணியங்களுக்கு ஏற்ப, சொர்கத்திற்கோ, நரகத்திற்கோ செல்வார்கள். எனவே இறந்தப்பின் உடலைப் பேழையில் வைத்துப் புதைப்பார்கள். இறைவனுக்கு எதிராக சாத்தான் என்ற சக்தி உண்டு. அகால மரணமடைந்தோர் சாத்தானின் பிடியில் சிக்கி சுவர்க்கம் நரகம் செல்லாமல் பேய் பிசாசாக இருப்பார்கள். அதன்பின் பெரும் நித்திரைக்குச் செல்வார்கள். தங்கள் மதத்தில் சொன்ன கடவுளை மட்டும் வணங்கிப் புண்ணியம் செய்து (பரலோகம்/சுவனம்/சொர்க்கம்) செல்வது மனிதனின் பிறவி குறிக்கோள். பாவிகள் நரகம் செல்வார்கள். பாவம் செய்தவர்கள் சொர்க்கம் செல்ல உயிர் உள்ள போதுப் பாவ மன்னிப்புப் பெற வெண்டும். கிறிஸ்தவ மதத்தைச் சார்ந்தவர்கள் மட்டுமே சொர்க்கம் செல்வார்கள் என்கிறது, கிறிஸ்தவ மதம். இந்த மதத்தில் நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் சிலர், சொர்க்க, நரகக் கோட்பாட்டை நம்புவதில்லை. அத்தகையோரை மறைந்து வாழும் நாத்திகர்கள் என்றுச் சொல்லுவதுண்டு. நாம் அனைவரும் அன்னை என்று அன்புடன் அழைக்கும் செயின்ட் தெரேசா இத்தகைய கிரிப்டிக் அத்தீஸ்டாக அவர் சார்ந்த மதத்தினரால் மேலை நாட்டில் கருதப்பட்டார். கிறிஸ்தவ மதத்தைச் சார்ந்தவர்கள் மட்டுமே சொர்கம் செல்வார்கள் என்கிறது கிறிஸ்தவ மதம்.

இஸ்லாமியர் கொள்கை இது போன்றதே. இஸ்லாம் மதத்தைச் சார்ந்தவர்கள் மட்டுமே சொர்க்கம் செல்வார்கள் என்கிறது இஸ்லாம் மதம். இவர்கள் முக்திச் சாலோகம் போன்றது. இவைகள் ஏறக்குறைய கர்மாகொள்கையில் ஒரு பகுதியாக உள்ளது.

வாசி யோக விளக்கம் 10

கடவுள் -மனிதன் - முக்தி (பகுதி 5)

இறந்தப் பின் மறுபிறவி பல பெற்று முக்தி என்றும்; மறுபிறவி இல்லாமல் உயிர்த்தெழுந்து நியாய தீர்ப்பின்படி முக்தி என்றும் மதங்கள் சொல்கின்றன.

முக்திப் பற்றி. சித்தர் கொள்கைப் புரட்சித் தன்மை கொண்டது. மறுபிறவி கொள்கையை கடுமயாகச் சாடுகிறார்கள் சித்தர்கள். இறந்தப் பின் முக்தி இல்லை. செத்தப் பின்பு சொர்கம் இல்லை, மறுபிறவி இல்லை, முக்தி இல்லை. உயிர் உள்ளபோது தான் முக்தி கிடைக்கும் என்கிறார்கள் சித்தர்கள்.

மறு பிறவி இல்லை என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

மற்றியே பிறப்போம் என்று - பொய் பிரட்டு
வாய் சமத்து சஸ்திரம் சொல் மடயர்களே
திருவள்ளுவர் ஞானவெட்டி பாடல் 48

பாவபுண்ணியம் என்று வாய் சமத்தாய் பேசி, சாஸ்திரங்களை சொல்லி மறுபிறவி பிறப்போம் என்றுப் பொய்யும் புரட்டும் சொபவர்கள் மடையர்கள்.

முக்திப் பற்றிக் காகபுசுண்டர் சொல்வதைக் காண்போம்.
முக்தி என்றால் என்ன? முக்தி ஏன் பெறவேண்டும்? அதன் பயன் என்ன?

முக்தி யென்ன தெய்வமதைக் காணல் கூடல்
மோகித்துக் கூடியுற வாடித்தானே
கேழுவோய் முத்தி யென்ன செத்த பின்னோ
கிறுக்கர் சொல்வார் செத்தது போல் சொல்லுவாரே
காக புசுண்டர் பெரு நூல் காவியம் பாடல் 389

முக்தி என்பது இறைவன் மீது மோகம் கொண்டு இறைவனை காணல்; அவனுடன் உறவாடல் மற்று அவனோடு ஒன்றுதல். அனைவரும் கேளுங்கள் முக்தி என்பது செத்த பின்பு கிடைக்காது. பைத்தியகாரர்கள் தான் செத்தப் பின்பு பாவ புண்ணித்திற்கு ஏற்பப் பிறவியும் அல்லது முக்தியும் கிடைக்கும் என்பார்கள்.

மரணம் பற்றி சித்தர் கொள்கை

உடலை விட்டு உயிர் பிரிதல் மரணம் என்பது சாமானியர் கருத்து. மரணத்தை பற்றி உண்மை அறிய உடல் உயிர். ஆன்மா பற்றி அறியவேண்டும்

மரணம் பற்றி சித்தர் கொள்கை அறிவதற்குமுன், மனிதன் யார்? நான்யார்? என்று அறிய வேண்டும்.

கடவுள் ஒருவர் உண்டு. கடவுளின் சுயம் என்ற தன்மையால் தன்னை தானே பிரபஞ்சமாகப் பிறப்பித்துக் கொண்டார். இந்த பிரபஞ்சம் மற்று மனிதன் கடவுளின் ஒரு அம்சம். இறைச் சக்தியின் ஒரு அம்சமாகப் பரிணாம வளர்ச்சியில் தொண்ணூற்றாறுத் தத்துவங்களாக உடல் உயிர் ஆன்மாவால் உருவாக்கப்பட்டவன் மனிதன் அல்லது நான்

மனிதன் யார்? நான்யார்?

உடல்+உயிர் + ஆன்மா = மனிதன் =நான் தன்னுள் இருக்கும் ஆன்மாவை அறிய கூடியவன் மனிதன். தன்னுள் இருக்கும் ஆன்மாவை அறிய முடியாதவை பிற உயிர்கள்.

உடல்

உடல் சடபொருட்களால் ஆனது. சடப்பொருட்கள் அகாரம், உகாரம், மகாரம் என்ற நிலையில் பிரபஞ்சத்தில் உள்ளது. இன்றைய அறிவியல் டிஎன்ஏ, ஆர்என்ஏ யை கொண்டு ஒரு பாக்டிரியவை செய்தது; அதனுடன் உயிர் உள்ள பாக்டீரியாவை இணைத்தது. செயற்கையான பாக்டீரியாவின் உடலுக்குள் உயிர் புகுந்தது; செயற்கை உடல் உயிர் பெற்றது, ஆனால் உயிர் உள்ள பாக்டீரியா உயிரை இழந்தது. உடலை செய்யமுடியும். இந்த புதுவகைப் பாக்டீரியவிற்கு **sinthiya** என்று பெயரிட்டனர். **(VenteCriag Venter --Synthia)**எனவே. உடலே உயிரையும் ஆன்மாவையும் தாங்கி நிற்கிறது.

உயிர்

உயிர் என்பது உயிர் சக்தி அல்லது உயிர் ஆற்றல். இது மின் சக்திப் போன்று உள்ளது. உயிர் சக்தி பிரபஞ்சத்தில் நாத, விந்து என்ற அணு திரளாக உள்ளது. மேலே சொன்ன அறிவியல் பரிசோதனை, உயிர் ஆற்றல் வடிவானது மேலும் உயிர் ஒரு உடலில் இருந்து வேறு உடலுக்கு செல்லும் என்று நிரூபித்து உள்ளது

ஆன்மா

உடல் உயிரும் பூரணமும் மூன்றும் மொன்றும்
அகத்தியர் ஞான சுருக்கம் 16 பாடல் 11

உடல், உயிர், பூரணம் என்ற இறைச் சக்தி மூன்றும் ஒன்றி உயிரினங்கள் உருவாகின.

அல்லு கின்ற ஆன்மாவே ஒணறே தெய்வம்
அவனியிலெ தெய்வமும்தான் னையா யில்லை
தள்ளுகிற கருவிகளை தள்ளினாக்கால்
தானவனை தனக்குள்ளெ அறியலாமே
சுப்பிரமணியர் ஞானம் 200 பாடல் 72

நம்முள் இருக்கும் ஆன்மாதான் தெய்வம். வேறு தெய்வம் இல்லை. 96 தத்துவங்களால் ஆன மனிதன் தத்துவங்களை வாசி யோகத்தால் கடந்தால் இறைவனை தன்னுள் அறிய முடியும்.

உயிரகத்தில் நின்றிடும் முடம்பெடுப்ப தற்குமுன்
உயிரகா ரமாயிடும் முடலுகாரம் மாயிடும்
உயிரை முடம்பையும் மொன்று விப்பத ச்சிவம்
சிவ வாக்கியம் 1000 பாடல் 352

உயிரினம் உருவாகும் முன் உயிர் அகாரம் என்ற உயிர் சக்தியாக இருந்தது; உடல் அகாரம் என்ற உயிரை ஏற்கும் சடமாகும். இரண்டையும் இணைப்பது இறைவனாகிய சிவமாகும் அதுவே ஆன்மா.

இதை, ஆன்மாவை, இறைவன் என்கிறது அதர்வண வேதம். "அயமாத்மா ப்ரஹ்மா" இந்த ஆன்மா பிரபஞ்சத்தில் பரமாத்மாவாக இயங்குகிறது. மனிதனுள் ஜீவாத்மாவாகச் செயல்படுகிறது. இறைவன் மனிதனுள் ஒளிவடிவாக ஆனந்தமய கோசத்தில் உள்ளான் ஆன்மா ஒளிவடிவானது. மனிதனுள் இயங்கும் ஜீவாத்மா பரமாத்வாவுடன் சேர்வது முக்தி. முக்தர்கள் அல்லது காயசித்தி பெற்ற சித்தர்கள் இறைவனுடன் ஒன்றி ஒளிவடிவு பெறுகிறார்கள் அல்லது ஆன்ம சொரூபம் அடைகிறனர். இது சித்தர்கள் கருத்து.

இறைவன் பரவெளியில் தொம்பதம் (தொம்பரம் = பரம ஆத்மா = பரமாத்மா) ஆக உள்ளான். அந்த இறைவன் பிரபஞ்சத்தில் ஒரு அங்கமாக உள்ள மனிதனுள் தம்பதம் (தற்பரம்= ஜீவஆத்மா). மனிதனுக்கும் இறைவனுக்கும் நடுவே இருப்பது பிரபஞ்சத் தடையான மனிதனின் 96

தத்துவங்கள். வாசியோகத்தால் இந்த 96 தத்துவங்களை கடந்து இறைவனுடன் ஒன்றுவது அசிபதம். தொம்பதம் - தம்பதம் - அசிபதம் ஆகிய மூன்றையும் இணைப்பது வாசி என்ற வாசி யோகம்.

மரணத்துக்குப் பின் நடப்பது என்ன? சித்தர்களின் கருத்து

மரணம் என்பது உடலானது உயிர் ஆற்றலை தன்னுள் தக்கவைக்கும் தன்மையை இழப்பதாகும். மரணத்துக்குப்பின் மறுபிறவி இல்லை. செத்தப் பின் முக்தி இல்லை மரணித்தப் பின் உயிர் பிரபஞ்சத்தில் கலந்து விடுகிறது. ஆன்மா இறைசக்தியில் கலந்துவிடுகிறது. இதனால் அதேமனிதன் மீண்டும் முந்தைய பதிவுகளுடன் மறுபிறவி எடுப்பது இல்லை! இறைச் சக்திக்கு எதிரான சாத்தானும் இல்லை, பேய்,பிசாசு இல்லை.

"உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும்மாட்டர் " என்றார் திருமூலர்.

சித்தர்களின் முக்திவழி

மரணம் ஆகாமல் முக்தி பெறுவது சித்தர் கொள்கை.

சித்தர்களின் முக்தியால் கிடைக்கப் பெறுவது, மரணம் அடையாமல் இறைவன் இருக்குமிடம் செல்வது. இறைவனை சேர்வது இறைவனாக மாறுவது, மீண்டும் பிறவாமல் இருப்பது. நிலைத்தப் பேரின்பம் பெறுவது. இவை அறிவியல் அடிப்படையில் அமைந்தது.

இக்கொள்கைகள் நடை முறை சத்தியமா?

மரணமாகாமல் இருக்க காய சித்தி சொன்னார்கள். உயிருடன் கிடைக்கும் முக்தியை நான்கு வகையாகப் பிரித்தார்கள். அதை அடையும் வழி முறைகள் சொன்னார்கள்.

காய சித்தி

காயசித்தி காரசார மிரண்டினால்
மாயசித்தி வலுத்திடும் வாசிதான்
தூயகற்ப சுகாதீத மானதால்
காயகற்பம் கண சித்தியாகுமே
-திருவள்ளுவர் நவரத்தின சிந்தாமணி. பாடல் 11

வாசி யோகம் செய்துக் காரம், சாரம் என்னும் கற்பத்தை உண்ணல் சிவயோகம். இதுக் காய கற்ப முறையாகும். இதைப் பத்து ஆண்டுகள் பத்தியத்துடன் செய்வதுத் தசதீட்சை. இந்தத் தசதீட்சை செய்தால் காய சித்திக் கிடைக்கும். மாய சித்தி என்னும் அஷ்டமா சித்தி என்னும் அமானுஷ்ய சக்தி கிடைக்கும். சுகாதீதம் என்ற பேரின்ப முக்திக் கிடைக்கும்.

சித்தர்கள் முக்தியின்படித்தரம்

சித்தர்களின் ஆன்மீகப் பாதையில் முக்தியடைய நான்கு படித்தரம் உண்டு. அவை சரியை, கிரியை, யோகம், ஞனம். இதில் சரியையும் கிரியையும் பக்தி மார்க்கம் அல்லது பக்தி வழியில் இறைவனை தேடல். பக்தி வழியில் இறைவனின் உண்மைதன்மை அறிய போதுமானது இல்லை என்று உணரும் போது யோகம், ஞானம் என்ற யோகவழி தோன்றும்.

இயம்பியதோ ரேதேன்றால் சரியை கிரியை
யிதுரெண்டு மின்னமொரு ரெண்டுகேளு
ஒயாம்பினதோர் சதாயோகம் பரமெய்ஞானம்
உரைத்தவிதி நால்வருக்கும் பொதுவாய் சொன்னார்
செயம்பினதோர் குறுகையிலே பதவி கேளு
சாலோக சாமீப சாரூபந்தான்
சயம்பினதோர் சாயுச்ய பதவி நாலு
சாற்றினா ரீசனவன் போற்றினேனே
அகத்தியர் ஞான காவியம் பாடல் 4/

தெளிந்த நற்சரியை தன்னில்சென்று சாலோகம் பெறும்
தெளிந்த நற்கிரிகை பூசை சேரலாம் சாமீபமே
தெளிந்தனல் யோகந் தன்னில் சேரலாம் சாரூபந்
தெளிந்த ஞானம்நானங்கிலும் சேரலாம் சாயுச்யமெ
சிவ வாக்கியம்1000 பாடல் 565

பக்தி மார்க்கம்= சரியை மற்றும் கிரியை

சரியை = அறவழி பொருள் ஈட்டல், அன்பான இல்வாழ்க்கை, இறைவனிடம் பக்தி, கோவில், குளம் செல்லல், யாத்திரை போதல், வணங்குதல் ஆகியவை செய்பவர் சரியையோன். இவர்கள் இறைவனை பல

ரூபங்களில் வணங்குவார்கள். சிலர் சித்தர்கள் குல தேவதைகளை வணங்குவார்கள். சரியையோர் உலகம் முழுவதிலும் கோடிக் கணக்கானோர் இருப்பார்கள். இதில் இறைவனை நம்பி, இறைவனை பல உருவங்களில் இஷ்ட தெய்வமாக, குல தெய்வமாக, சித்தர்களாக வணங்குபவர்கள் உண்டு. இதில் உண்மையாகப் பக்திக் கொண்டு நேசித்து வெற்றிப் பெறுவோர் அடையும் முக்தி "சாலோகம்". அதாவது இவர்கள் உயிருடன் இருக்கும் போதே இறைவன் இருக்கும் இடம் செல்வார்கள் அல்லது இறைவன் அவர்களிடம் வருவான்.

சித்தர்களை வணங்குபவர்களுக்குக் கிடைப்பதைக் காகபுசுண்டர் சொல்கிறார்.

கயிலாசம் மென்னவென்றால் திதியும் சிருஷ்டி
களறு கிறோம் சம்மாரம் மூன்றும் தானெ
பயிலாக நம்மிடத்தில் ஞானக்கண்ணில்
பார் இந்த மூன்று சித்தி நம்மில் உண்டு
காகபுசுண்டர் பெரு நூல் காவியம் **1000** பாடல் **611**

அஞ்சுமே நல்லவர்க்கும் ஞாயத்தோர்கும்
கடிதங்கள் பேசாமே வரமே ஈவோம்
காகபுசுண்டர் பெரு நூல் காவியம் **1000** பாடல் **610**

சாபம் போல் வரமுண்டு கேட்டால் ஈவோம்
தாரித்ரம் நம்மிட்த்தே இல்லை இல்லை
காக புசுண்டர் பெரு நூல் காவியம் **1000** பாடல் **612**

படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்ற மூன்று தொழில்களும் சித்தர் ஒருவரே செய்வார். கைலாயம் என்ற முக்தி சிதர்களிடம் உள்ளது. நல்லவர்களுக்கும் அறவழியில் வாழ்பவர்களுக்கும் வரமாக தருவோம். தீயவர்களுக்குச் சாபம் கொடுப்போம். சித்தர்களை சார்பவர்களுக்குத் தரித்திரம் இல்லை. சித்தர்கள் இறைவன் இருக்கும் இடத்தை அடயாளம் காட்டுபவர்கள் சென்று அடைவது அவரவர் செயல் திறன். இது சாலோக முக்தி அல்லது கைலாய அல்லது வைகுண்ட பதவி அல்லது சொர்க்கம் அல்லது சுவனம். சித்தர்களுக்கு சித்தராய் திருமூர்திகளும் ஒன்றாக மூர்த்தியாய் அவதாரம் செய்த ஐயா வைகுண்டர் அகில திரட்டு என்ற ஆகமத்தில் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சொன்னது.

மும்மூர்த்தி யெல்லாம் ஒரு மூர்த்தியாயிருக்கும்
வைகுண்ட பொம்மான்
நேரோரை காத்து நிசமாகவெ எழுப்பி
ஏறாரை கொன்று ஏழ்நரகத்தும் பூத்தி
. . . .
வாகாக நல்ல வரிசை மிக கொடுத்து
ஆண் பெண் ணுடணே அதிக வழ்வும் கொடுத்து
காணக்காணா காட்சி மிக கொடுத்து
செல்ல வைகுண்டர் சீமை அன்பத்தாறயும்
அல்லல் அகற்றி அரசாள்வார்.
. . . .
சாலோக சாமி சார்ந்திருக்கும் மின்நகரு
அகில திரட்டு பக்கம் **244** மற்றும் **255**

நல்லவர்களை பாதுகாத்து அவர்களுக்கு வளமான இல்வாழ்கைத் தருபவர், காண முடியாத அற்புதங்கள் செய்பவர். தீயவர்களை அழித்து நரகில் தள்ளுபவர். பக்தர்களுக்குச் சாலோகம் என்ற முக்தி கொடுப்பவர் வைகுண்டர்.

கிரியை = அறவழி பொருள் ஈட்டல், அன்பான வாழ்க்கை, இறைவனிடம் பக்தி, கோவில், குளம் செல்லல் யாத்திரை போதல் வணங்குதல் பூசைகள் செய்தல் ஆகிய காரியங்களுக்குப் பிறருக்கு உதவி செய்பவன். யாகங்கள் செய்தல், வேள்விகள் செய்தல் ஆகியவை செய்பவன் கிரியையோன். கிரியையில் இறைவனுடன் மனம் ஒன்றி வெற்றிப் பெற்றால் கிரியையோன் அடையும் முக்தி.

“சாமீபம் ” இறைவனுக்கு வெகு அருகில் செல்வார்கள் அல்லது இறைவன் அவர்களுக்கு வெகு அருகில் இருப்பான். இத்தகையோர் சில ஆயிரம் இருப்பார்கள்.இவர்களுக்கும் சித்தர்கள் வழி காட்டுவார்கள் இவர்கள் வணங்கும் தெய்வங்களும் உதவும். சரியையோன், கிரியையோன் பக்தர்களுள் தெளிந்தவர்கள். இவர்கள் தெய்வம் வேறு தான் வேறு என்று கருதுபவர்கள்.

யோகம். பக்தருள் சிலர் இறைவனின் உண்மை தண்மை அறியு முற்படுவார்கள். அத்தகையோர் வந்து சேரும் வழி யோக மார்க்கம். இவர்களை யோகத்தோன் என்கிறார் திருமூலர். பலவித யோக மார்க்கங்கள் உண்டு எதை கடைப்பிடித்து ஞானம் பெற முடியும் என்ற கேள்விக்குத் திருமூலர் வழி காட்டுவதை பார்ப்போம்.

அந்நெறி இன்நெறி என்னாதட் டாங்கத்
தந்நெறி சென்று சமாதியிலே நின்மின்
நன்நெறி செல்வார்க்கு ஞானத்தி லேகலாம்
புன்நெறி யாகத்திற் போக்கில்லை யாகுமே
திருமூலர் திருமந்திரம் பாடல் 551

ஞானம் அல்லது முக்தி அடைய பல நெறி முறைகள் உண்டு. அந்த நெறி முக்தி தறும் அல்லது இந்த நெறி முக்தித் தரும் என்று ஊசலாட்டமாக இருக்காதீர்ர்கள். அஷ்டாங்க நன்நெறியை பழகி அதில் சமாதி நிலை அடைபவர் ஞானமென்ற முக்திப் பெற முடியும். அஷ்டாங்க நன்நெறியை தவிர்த்து ஞானம் பெற வேறுப் போக்கு அல்லது வழி இல்லை. பிற நெறிகள் துன்பம் தறும் தவறான நெறிகள் அல்லது புன்நெறி.

யோகம். / சதா யோகம் / வாசியோகம்/ அஷ்டாங்க யோகம் / அப்பியாச யோகம் / குண்டலி யோகம் =யோகமார்க்கம்

யோகி = சாலோகம்

யோகம் என்பது இறைவனோடு இணைதல் இயம, நியம, ஆசன, பிராணாயாம, பிரத்தியாகார,தாரண, தியான, சமாதி ஆகிய எட்டுவகை நெறி முறைகளை கடைப் பிடித்து வெற்றிப் பெறுதல் யோகச் சித்தி. அடிப்படை வாசி யோகத்தில் முதலில் பெறுவது “சாலோகம்” என்ற இறைவன் இருக்கும் இடம் அடைதல். இது அடிப்படை வாசி யோகம் ஆகும். தன்னுள் இறைவன் இருப்பதை ஒளிவடிவில் காணல்

ஒளிகண்டோம் சதாகாலம் மைந்தா கேளு
அகத்தியர் வாத சௌமியம் பாடல் 1195

அஷ்டாங்க யோகத்தில் மேல் நிலை வாசியோகம் செய்து வாசி சித்தி அடைந்து பூரணம் என்ற இறைவனை நெருங்கிப் பார்த்து வெற்றிப் பெறுவோர் ” சாமீபம்” என்ற முக்தி அடைவார்கள்.

விழிகண்டோம் பராபரத்தின் விசாலம் கண்டோம்
சுழி கண்டோம் பூரணத்தின் சோதியாலே
அகத்தியர் சௌமிய சாகரம் பாடல் 1195

சித்தர் = சாரூப முக்தி

நாதவிந்து அல்லது கார சாரம் என்ற கற்பங்களும், பிற கற்பங்கள் பல உண்டு வாசி யோகம் செய்வது சிவ யோகம். வாசி யோகத்தில் மூன்றாம் நிலையான சிவ யோகத்தில் மூன்று ஆண்டு முடித்தவர் பல சித்திகள் கைவரப்பட்டு அழியும் உடலுடன் இருக்கும் சித்தர்கள். இறைவனை மிகவும் நெருங்கியவர்கள்.

சிவ யோகத்தில் பத்து ஆண்டுகள். தச தீட்சை செய்து முழுமையாகச் சித்தர் நிலை அடைந்தவர், அடைவது "சாரூபம்". பரு உடலுடன் அழியா உடல் பெற்று (வஜ்ரதேகம்) தன்னுள் இருக்கும் இறைவனுடன் ஒன்றியவர்கள். இறைவனின் தன்மை பெற்று இறைவனின் செயலாற்றும் தன்மை பெற்று மனித ரூபத்தில் இருப்பவர்கள். இத்தகைய சித்தி பெற்றோர். அறிதாக இருப்பார்கள்.

போச்சப்பா குறிகாட்ட வாசி யோகம்
பூட்டுவதால் சிவயோக முக்தானாச்சு.
அகத்தியர் வாத சௌமியம் பாடல் 1197

ஞானம் : பர ஞானம்= சாயுச்சிய முக்தி பரஞானம் பெற்றோர். மௌன யோகம் செய்துப் பர வெளியில் இருக்கும் இறைவனுடன் இணைந்தவர்கள். இறைவனைபற்றி, இறைவனாய் மாறியவர்கள் இவர்கள் ஒளியுடல் பெற்று அரூபமானவர்கள். இறைவனை போல் அரூபமாகி இறைவனாக மாறியவர்கள்.

இத்தகையோர் பெறுவது சாயுச்சியம் என்ற முக்தி. இவர்கள் நாத விந்துவுடன், கல்பங்கள் உண்டு, கமலினி மற்றும் சொரூபம் ஆகிய குளிகை செய்து அதன் மூலம் மௌன யோகம் சித்தி பெற்றவர்கள். இவர்கள் சித்திகளில் உயர்வான கெவுணம் பாய்தல் என்றப் பிரபஞ்சப் பயணம் செய்பவர்கள்

சாயுச்சியம் நன்றான பதவியடா சாயுச்சிய பதவி
நாதாந்த பதவிஎன்ற அரூபமாச்சே
அகத்தியர் வாத சௌமியம் பாடல் 1053

சொரூப முக்திக் கடையாளம் மேதென்றாக்கால்
சுடர் போலே காணுமடா தூல தேகம்
அரூபமுக்தி கிடம்மல்லோ பிரம்மா ஞானம்
அபராட்ச்ச மென்று சொல்லும் சிரவணந்தான்
ரோமரிசி ஞானம் 13 பாடல்12

தானவனை இருக்கவென்றால் வாசிவேணும்
வால்மீகி ஞானம் 16 பாடல் 16

இறை அருள் பெறுக !!!
தான் அவன் ஆகுக !!!